MEDIDAS
ESenciales y PRÁCTICAS
PAra REDUCIR
EL GASTO ENERGÉTICO

LA POBREZA ENERGÉTICA: UNA LACRA SOCIAL
Ahorro Energético en el Hogar

Queremos una vivienda confortable pero ¿Por qué utilizar más energía de la necesaria para conseguirlo? La energía es un recurso limitado, caro y su uso siempre tiene impactos ambientales. El Cambio Climático es uno de ellos.

Las tres reglas de Oro para ahorrar energía:

- Evita el consumo no útil
- Utiliza apropiadamente cada tipo de energía
- Utiliza tecnología eficiente
“LA MEJOR ENERGÍA ES LA QUE NO SE CONSUME”
Reparto de consumos en un hogar medio

- Calefacción (43%)
- Electrodomésticos (25,6%)
- Agua caliente (17,9%)
- Cocina (7,7%)
- Iluminación (4,9%)
- Aire acondicionado (1%)
Aislamiento del hogar

- Elimina infiltraciones de aire en puertas y ventanas. Utiliza silicona, masilla o burletes. Ahorrará entre un 5% y un 10% de energía.
- Mejora el aislamiento de las ventanas. Utiliza doble ventana o cristal que además disminuyen las corrientes de aire y las condensaciones.

¡Recuerda!

Una capa de 3 cm de corcho, fibra de vidrio o poliuretano tiene la misma capacidad aislante que un muro de piedra de un metro de espesor.
Calefacción y aire acondicionado

- Invierno 18 – 21° C.
- Verano 24 – 27° C.

¡Recuerda!

Cada grado de temperatura supone un 5 – 8% más de consumo de energía.

- Una caldera bien mantenida ahorrará hasta el 10%.
- Aislantes y reflectores detrás de los radiadores es una buena ayuda.
- En verano, evita que la casa se caliente utilizando persianas y toldos. En invierno, baja las persianas durante la noche para evitar perder el calor.
Electrodomésticos

Frigorífico

- Si compras un tamaño mayor del que realmente necesitas te saldrá caro.
- Nevera 8°C, Congelador -18°C: 1°C supone un 5% más de consumo!
- No metas alimentos calientes y mantenlos tapados.

¡Recuerda!

Evita la formación de hielo en el congelador y mantén despejada la parte trasera del frigorífico (al menos 10 cm)
Lavadora

- Siempre que puedas lava en frío y a carga completa. Lavar en caliente consume hasta un 90% más de energía.

¡Recuerda!

Un programa a 90° consume 4 veces más energía que otro a 40°.

Lavavajillas

- Ponlo a carga completa siempre que puedas.
- Si es necesario aclarar antes los platos, usa agua fría.

¡Recuerda!

Calentar el agua se lleva el 90% de su consumo, por eso es importante usar un programa de lavado ajustado al tipo de suciedad.
Cocina y Horno

- La de inducción es más eficiente que la vitrocerámica.
- Usa la olla rápida o a presión: ahorra tiempo y energía
- Puedes apagar la vitrocerámica unos minutos antes para aprovechar el calor residual.

¡Recuerda!

Al abrir la puerta del horno se pierde el 20% de la energía.
Usa cacerolas cuyo fondo sea mayor que la zona de calor y tápalas siempre para no malgastar energía.
Iluminación

La iluminación de una casa supone un 15 - 20% de la factura eléctrica\(^1\) mensual aunque en viviendas con una luminosidad natural deficiente este concepto puede llegar hasta al 50 %.

![Nota de recordatorio]

Apaga las luces que no necesitas de las habitaciones en las que no te encuentres.

Una bombilla de bajo consumo tipo LED consume un 80% menos de energía que una bombilla tradicional.

---

\(^1\) Es el 15 - 20% del consumo de electricidad, no el total de energía (que incluye gas natural, butano, etc.)
Consumos fantasma

Algunos electrodomésticos siguen consumiendo aún estando apagados, y cada uno puede suponer entre 10 y 12 € anuales. Enchúfalsos a regletas con interruptor y apaga el interruptor cuando no los utilices.

¡Recuerda!

Cada aparato que dejamos conectado consume hasta 6W.

Para comprobarlo, cómprate uno de éstos y descubre los consumos fantasma.
La etiqueta energética

El sistema de etiquetado energético nos ofrece una información muy completa sobre el comportamiento del electrodoméstico.

¡Recuerda!

El consumo de energía para prestaciones similares llega a ser casi tres veces mayor en los electrodomésticos de la clase G que en los electrodomésticos de la clase A.