

# EFICIENCIA ENERGÉTICA EN CASA

Una de las mejores formas en que puedes cuidar el planeta es practicar un consumo responsable. Incorporar alguna de estas prácticas ayudará al medioambiente y puede representar algún ahorro extra para tu economía.

## AGUA

- **Grifos:** con la instalación de aireadores puedes reducir tu consumo de agua hasta en un 50%. Estos dispositivos reducen la cantidad de agua, pero aumentan su velocidad de salida, así que no perderás confort en el uso diario.
- **Caldera:** Las de condensación o las de baja temperatura tienen un consumo de gas un 25% menor a las tradicionales. Casi todas las calderas tienen regulación diferenciada para agua y calefacción: baja la temperatura del agua hasta que no necesites mezclarla con agua fría para utilizarla. Por cada 5° que logres bajar estarás ahorrando aproximadamente un 5% de energía.

**Truco de fontanero:** Si abres el grifo a medias, podrás notar que el agua sale más caliente (al disminuir la cantidad de agua que pasa, el calor generado por la caldera se reparte entre menos cantidad de agua, calentándola más).

## CLIMATIZACIÓN

- **Cierra las ventanas** antes de encender la calefacción o el aire acondicionado.
- **Mejora el aislamiento:** Las ventanas más eficientes son las ventanas dobles, que crean una cámara de aire, con doble cristal y marcos de PVC. Si prefieres no entrar en obras, asegúrate de que no entra aire por ninguna rendija. Puedes colocar burletes en la parte interna de los marcos de puertas y ventanas para aislarte de la temperatura exterior.

### UNA ESTRATEGIA CENTENARIA

**En invierno:** La luz es calor, abre las persianas y cortinas cuando esté dando el sol y baja las persianas durante la noche. Notarás cómo tu casa se calienta con más facilidad.

**En verano:** baja las persianas durante las horas de más calor. Sube las persianas y abre las ventanas desde la última hora del día hasta que amanece.

## ELECTRICIDAD

- **Contratación:** Compara siempre las ofertas y los planes de diferentes compañías. Cuídate de las ofertas con permanencia o con condiciones ocultas. Prioriza las que utilicen fuentes de energía renovables.
- **Iluminación:** Apaga siempre las luces al salir de las habitaciones. El gasto de iluminación representa aproximadamente un 20%. Cambia todas las bombillas por leds, son más caras, pero ahorran hasta un 80% de electricidad y duran hasta 30 veces más.



- **Otros consumos eléctricos:** Desconecta de la red los cargadores y aparatos una vez que estén cargados.
- **Elimina el consumo "en reposo":** Ahorrarás entre un 5 y un 7% de energía. Utiliza regletas con interruptores para desconectar los aparatos electrónicos que no estás usando.

# EFICIENCIA ENERGÉTICA EN CASA

## ELECTRODOMÉSTICOS

- Desde 2019 existe un nuevo etiquetado energético. Revisalo al comprar cualquier electrodoméstico y escoge los de mayor clasificación. (Un modelo de la nueva clase "C" -antes A+++- consume un 70% menos que uno de la clase "G" -antes "D"-)

*Si tu lavadora, secadora o lavavajillas no disponen de programas de media carga, no los pongas en marcha hasta que no estén llenos.*

- **Lavadora:** Aprovecha al máximo la capacidad de tu lavadora. Utiliza programas cortos o ecológicos. Reduce la temperatura a 30 grados -o utiliza programas en frío- y usa un centrifugado de no más de 800 revoluciones.
- **Lavavajillas:** Procura llenarlo del todo y utilizar programas ecológicos. Si tienes que aclarar los restos de comida de los platos antes de meterlos, hazlo con agua fría.
- **Frigorífico:** Ajusta su temperatura según la época del año. En verano debes bajar la temperatura y, en invierno, subirla. Recuerda descongelarlo periódicamente, las capas de hielo gruesas fuerzan el trabajo del motor. Intenta no meter comida caliente en la nevera. Abre la puerta de la nevera lo menos posible y durante la menor cantidad de tiempo. Procura que haya un espacio entre la pared y la parte trasera del frigorífico, para que el calor generado por su funcionamiento pueda disiparse. Evita colocarla cerca de la cocina u otras fuentes de calor.
- **Cocina:** Utiliza el tamaño de fogón adecuado para cada utensilio (sartén/cazuela/olla). La cocina que menos emisiones de CO<sub>2</sub> conlleva y la que supone un menor consumo de energía eléctrica es la de gas: Limpia los quemadores para que funcionen de forma correcta (las llamas deberían ser de color azul).
- **Si tu cocina es de vitrocerámica:** Apágala unos minutos antes de terminar la cocción del plato y aprovecharás el calor residual. (De los distintos tipos de vitro, las de inducción son las más eficientes energéticamente —consumen un 20 % menos—).
- **Utensilios:** Mantén tapada la cazuela cuando cocines, evitarás el desperdicio de calor y puedes ahorrar hasta un 20% de energía. Para cocciones largas, utiliza una olla de presión. El menaje que esté hecho de barro y de cristal conserva mucho mejor el calor.
- **Horno:** No abras la puerta mientras cocinas. Se escapa el 20% del calor generado, por lo que el electrodoméstico consumirá más energía para recuperar la temperatura. Procura hornear la mayor cantidad de comida al mismo tiempo, o preparar diferentes platos uno detrás de otro. Al tener el horno ya caliente ahorrarás mucha energía.
- **Microondas:** Cocinar con un horno de microondas puede suponer un ahorro de hasta un 70% de energía.
- **Secadora:** Este es uno de los electrodomésticos que más consume. Tiende la ropa al sol cada vez que puedas.

### ESTRATEGIAS PARA COCINAR

Si vas a cocinar, aprovecha para preparar mucha más cantidad de la necesaria, guárdala y sírvete de menús de sobras esa semana.

Antes de cocinar, saca los ingredientes del frigorífico y deja que se templen. De esa forma, necesitarás menos calor y energía.

Si vas a cocer pasta, añade sal al agua cuando ya esté hirviendo. El agua salada tarda más en hervir.

*Tienes sugerencias de todo tipo. Identifica las que puedes aplicar en tu hogar e implementa ya la mayor cantidad posible, verás resultados en poco tiempo. Recuerda que "un poquito cada día" puede hacer mucha diferencia en el largo plazo.*

