

Buenas Prácticas para el uso de la energía

Debemos ser conscientes del gasto energético que hacemos en nuestros hogares. Hacer un uso adecuado puede generar un ahorro económico significativo en las facturas de suministro, además de contribuir a la reducción de gases de efecto invernadero, causantes del cambio climático.

A continuación, se facilita una serie de consejos efectivos.

Calefacción y refrigeración

- 01** Ajusta la calefacción a una temperatura constante de 21° a 22°.
- 02** Ajusta el aire acondicionado a una temperatura constante de 24° a 26°.
- 03** Comprueba siempre que las ventanas estén bien cerradas para que no haya fugas de calor o de frío.
- 04** Mejor utiliza ventiladores en lugar de aire acondicionado.
- 05** Ventila la casa durante 10 minutos para renovar el aire.

Uso de los electrodomésticos



Nevera

Es el electrodoméstico que más energía consume, ya que está en marcha las 24 horas los 365 días al año:

01

Regula la temperatura de la nevera y del congelador.



02

No dejes las puertas abiertas de la nevera y el congelador, a no ser que sea estrictamente necesario.

03

No introduzcas alimentos calientes en la nevera.

04

Descongela los alimentos en el interior del frigorífico.

05

Limpia la parte trasera de la nevera una vez al año y descongela cuando sea necesario para eliminar la capa de hielo.



Lavadora

01

Pon las lavadoras estrictamente necesarias

02

Carga al máximo la lavadora sin sobrecargarla, de lo contrario no se lava bien la ropa.

03

Lava en frío o a 30° o 40°. Si hay prendas más sucias que necesitan de un lavado con agua caliente, mejor acumula estas prendas y pon una lavadora a más temperatura.

04

Centrifuga la lavadora a menos revoluciones.



Secadora

01

Utiliza lo menos posible la secadora (el clima de València permite secar la ropa en el exterior a temperatura ambiente).

02

Carga al máximo la secadora.



Lavavajillas

- 01 Llena la carga del lavavajillas para intentar reducir su uso.
- 02 Utiliza los programas de lavado económicos y de baja temperatura.
- 03 Limpia con frecuencia el filtro del lavavajillas (los residuos que se van acumulando hacen que la salida de agua sea menor, disminuye la eficiencia del lavado y fuerza el funcionamiento del aparato).
- 04 Mejor no utilices el programa de secado con aire caliente, simplemente cuando acabe el lavado, abre la puerta del lavavajillas para que se seque.



Horno

Es el electrodoméstico que más energía consume en menos tiempo. Reduce su utilización

- 01 No hace falta precalentar el horno para empezar a cocinar, y puedes apagarlo 10 minutos antes ya que con el calor que ha acumulado se acaba de hacer la comida.
- 02 Utilízalo para cocinar de una vez el máximo de alimentos.
- 03 No abras innecesariamente el horno mientras está en marcha (pierde mucho el calor).
- 04 El microondas es más eficiente que el horno, ya que tarda muy poco en cocinar ciertos alimentos.



Cocina

- 01 Utiliza las cacerolas y sartenes que correspondan con el tamaño de los fogones.
- 02 Tapa las cacerolas y las sartenes para cocinar (se reduce el tiempo de cocinado).
- 03 La olla exprés es una forma eficiente de cocinar (si tardamos menos tiempo, gastamos menos energía).
- 04 Revisa los fogones para que no se embocen.
- 05 En el caso de disponer de una cocina con vitrocerámica, apagar 10 minutos antes de terminar el cocinado de alimentos para aprovechar el calor residual.



Plancha

- 01 Evita encender la plancha para 1 o 2 prendas (esperar a tener más prendas para acumular el planchado en 1 o 2 veces).
- 02 Plancha primero las prendas más delicadas cuando la plancha aún no esté muy caliente, y así aprovechas ese calor.



'Standby' & consumos fantasma

El standby (o modo de espera) y los consumos fantasma de los aparatos pueden representar hasta el 10% del consumo energético de una vivienda. Podemos evitar este consumo utilizando regletas y enchufes con interruptor en todos los aparatos electrónicos.

Uso de la iluminación



Utiliza al máximo la luz natural durante el día:

- 01 No enciendas las luces innecesariamente (mejor aparta las cortinas y levanta al máximo las persianas mientras haya luz natural).
- 02 No dejes las luces encendidas en las estancias que no se estén utilizando.
- 03 Cambia progresivamente las bombillas antiguas por unas de bajo consumo o LED (empieza por las estancias de la vivienda que más se utilicen).

Uso del agua



- 01 Para el lavado de platos manual: cuando enjabones la vajilla cierra el grifo del agua.
- 02 Para el aseo personal: al enjabonarte cierra el grifo, la ducha no debe durar más de 5 minutos.
- 03 Ajusta la temperatura del termo eléctrico dependiendo de la época del año. Puedes utilizar un programador para calentarlo justo antes de su uso.



AN INNOVATIVE PALETTE
OF SOLUTIONS FOR YOUR CITY

