

Es necesario comprender la necesidad de unas buenas prácticas a la hora de regular correctamente la temperatura en una estancia o en un edificio:

- Mejorar el aislamiento de la vivienda instalando ventanas con doble cristal o doble ventana y carpinterías con rotura de puente térmico, reduce el consumo energético y mejora notablemente el confort térmico.
- Se debe procurar que los cajetines de las persianas no tengan rendijas y estén convenientemente aislados.
- En invierno debe situarse el termostato en 21°C.
- Instalar un termostato digital ayudará a reducir el consumo. Por cada grado que aumentamos la temperatura, se incrementa el consumo de energía aproximadamente un 7%.
- En verano, evita utilizar el aire acondicionado, si lo conectas sitúa el termostato en 27°C.
- Vestir de forma adecuada a la época del año siempre facilitará esta decisión.
- Para ventilar completamente una estancia es suficiente con abrir las ventanas 10 minutos.

¿Sabías que...?

- Utilizar radiadores eléctricos, de aceite y con termostato, reduce sensiblemente el consumo frente a las tradicionales estufas eléctricas.
- Al cocinar debe procurarse utilizar la tapa de las ollas ya que el calor se concentra antes.
- Al cocinar puede apagarse el fuego un poco antes de retirar los alimentos de la olla o de la sartén, aprovechando así el calor residual.
- Cuando se utilice el horno, debe evitarse abrir la puerta mientras esté encendido ya que se pierde un 20% del calor acumulado. En muchas ocasiones no es necesario precalentar el horno para cocciones superiores a una hora.
- Cuando se emplea un ordenador y es necesario ausentarse unos minutos, debe apagarse el monitor. Solo con pulsar un botón puede estar ahorrarse hasta un 70% del consumo total del ordenador.
- Otra opción, es dejar el ordenador en modo de hibernación. De esta forma, no consumirá apenas energía y podrá retomarse las tareas donde se dejaron en solo unos segundos.



Patrocinan:



Ahorra energía

Consejos prácticos para un consumo responsable



Universidad
Zaragoza

Por un consumo responsable de la energía.

cero CO₂

¿Por qué ahorrar energía?

La mayor parte de la producción y la forma en que se utiliza la energía generan un impacto ambiental, amenazando el desarrollo y la sostenibilidad en un futuro próximo.

En Europa, todavía menos del 15% de la energía consumida proviene de las energías renovables y la previsión es llegar a un 20% en el año 2020.

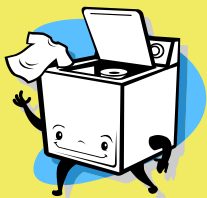
El consumo energético lleva aparejado graves daños ambientales debido a las emisiones a la atmósfera de elementos responsables de efectos tan negativos como la lluvia ácida o el calentamiento global del planeta.

En los últimos años el consumo energético en España ha aumentado considerablemente.

Por esto, se hace necesario aprender a realizar un consumo responsable de la energía dentro de nuestras actividades cotidianas.

Se trata de realizar un consumo responsable sin que esto afecte a nuestras necesidades, es decir hay que hacer uso de la energía pero sin derrochar.

Los hábitos de comportamiento y de adquisición de equipos de los ciudadanos son un componente esencial para la reducción de estos patrones de consumo.



Consejos de buenas prácticas

A continuación te proponemos algunas acciones para reducir el consumo energético doméstico:

ELECTRODOMÉSTICOS

Son los principales causantes del aumento del consumo eléctrico en los hogares. Representan más del 60% del consumo doméstico total.

- Los electrodomésticos de la clase A+ y A son mucho más eficientes que los de las clases B, C, E, F o G.
- No poner la lavadora o el lavavajillas en funcionamiento hasta que estén a plena carga.
- Evitar utilizar la secadora de ropa. En invierno podemos secar la ropa en el interior de la vivienda, esto ayudará a mantener un agradable grado de humedad sin necesidad de utilizar humidificadores.
- No dejar los pilotos Stand By (en modo de espera) enchufados. Utilizando regletas de enchufes con interruptor podemos ahorrarnos un coste innecesario en la factura eléctrica.
- Descongelar la comida en el frigorífico, ahorra energía y conserva mejor las propiedades de los alimentos.

ILUMINACIÓN

La iluminación en las viviendas puede llegar a suponer un 20% del gasto eléctrico. Para reducir estos valores podemos llevar a cabo las siguientes medidas:

- Aprovechar siempre que sea posible la luz natural para realizar nuestras actividades.
- Dejar apagada la luz siempre que salgamos de una habitación o de un aula, aunque vayamos a volver en unos minutos.
- Sustituir las bombillas incandescentes ("las normales") por otras de bajo consumo. Si se cambian cinco bombillas incandescentes por cinco bombillas de bajo consumo equivalentes, se podría ahorrar cerca de 60 euros al año en electricidad, reduciendo la emisión de gases de efecto invernadero en 340 Kg.
- Una lámpara de bajo consumo de 22 vatios equivale a una bombilla incandescente que consume 100 vatios.
- Las bombillas de bajo consumo duran hasta 10 veces más. Una bombilla con una duración de 12.000 horas, equivale a 10 años para un uso medio de tres horas diarias.
- Utilizar lámparas LED para la iluminación decorativa de casa. El consumo de este tipo de lámparas es extraordinariamente bajo.