

101 Consejos prácticos Ahorro de energía en usos generales

- 1) Al comprar un electrodoméstico, elige el de menor consumo en agua y electricidad. Solicita siempre que te informen de estos consumos y no compre ningún electrodoméstico sin leer las condiciones técnicas.
- 2) Sitúa LA HELADERA y/o freezer alejado de fuentes de calor y con suficiente ventilación para la rejilla del condensador. Cómpralo con aislantes de última generación y componentes de alto rendimiento.
- 3) Estudia la posibilidad de instalar una lavadora o lavavajillas con doble toma de agua: Caliente y fría.
- 4) Haz un tratamiento preliminar y manual de las manchas de la ropa, o en la vajilla y de esta manera podrás utilizar programas en frío o económicos.
- 5) Si tienes cocina eléctrica piensa en su sustitución por una de gas. Consumirás la cuarta parte de energía para obtener el mismo servicio y amortizaras en poco tiempo la cocina nueva.
- 6) La electricidad para calefacción o para agua caliente es la forma más ineficaz de utilización de esta energía (se pierde el 70% en la producción de electricidad). Las alternativas son la energía solar y el gas.
- 7) No utilices aparatos de energía eléctrica para calentar tu casa. Trata de aislarla mejor.
- 8) Si el agua caliente y la calefacción la obtienes centralmente de la comunidad de vecinos, exige que se instalen contadores individuales (calorímetros) para que cada vecino pague lo que consuma.
- 9) Cuando en tu casa haga demasiado frío o calor, piensa antes en aislarla que en calentarla o enfriarla.
- 10) Desconecta el televisor cuando no lo estés atendiendo. Apaga las luces y los aparatos eléctricos que no estés usando en ese momento.
- 11) Sustituye las bombillas "normales" (*incandescentes*) que emplees por otras de bajo consumo. El precio de compra es mayor, pero habrás amortizado la inversión en 2 años, pues consumen un 80% menos y duran 8 veces más.
- 12) Aprovecha la luz natural. Emplea colores claros para decorar tu casa, ya que absorben menos luz.
- 13) Utiliza luces próximas para trabajos como leer, coser, estudiar y elimina luces indirectas, que suponen un gran consumo al tener que ser de mayor potencia.
- 14) Al comprar una vivienda fijate las características térmicas del edificio, Una casa bien aislada consume la mitad de energía que otra que no lo está para mantener la misma temperatura interior.
- 15) Si utilizas con frecuencia pilas (***nunca tires a la basura las usadas***), procura que estas sean recargables.
- 16) Regula la temperatura de tu casa en torno a 18 °C y el agua caliente a 45 °C. No tienes que andar en camiseta para sentirte a gusto.
- 17) El aislamiento de paredes y techos protege tanto del frío como del calor y de los ruidos. Si la vivienda ha sido construida hace años, seguramente los muros no posean cámara de aire. Aislando interiormente se puede ahorrar hasta el 50% en calefacción y refrigeración.
- 18) Arregla todas las ventanas, puertas y tambores de persianas mal ajustadas que puedan producir corrientes de aire. Piensa seriamente en la instalación de doble cristal.
- 19) Detrás de los radiadores coloca papel de aluminio para que con la radiación calorífica se refleje. Elimina los cubre-radiadores y utiliza paneles solares para calentar el agua de los radiadores.
- 20) Si te duchas en lugar de bañarte o instalas un obturador de muelle en el inodoro,

ahorraras agua, cuyo embalsado, purificación y transporte consume energía.

21) No compres productos excesivamente embalados ni envases de usar y tirar (no retornables). Evita los plásticos. Haz separación de la basura que produces (vidrio, papel, metales, etc...). Se necesita mucha menos energía usando materiales reciclados que materias primas.

22) Con la instalación de toldos en las ventanas orientadas al Este y al Oeste eliminaras en verano la radiación solar que te entra por las ventanas, con lo que tus necesidades de climatización disminuirán.

23) La moqueta y alfombras reducen la perdida de calor por el suelo.

24) En 15 minutos se te ventila una habitación. Cierra las ventanas y ahorraras calor.

25) Utiliza el transporte publico, la bicicleta o camina. Usa el automóvil lo menos posible, compártelo, procura que la puesta a punto sea correcta.

26) No uses productos con CFC (aerosoles, embalajes de corcho sintético, aire acondicionado...).

27) Cuando vayas a comprar, lleva tu propia bolsa o carro. De esa forma no necesitas bolsas de plástico, con lo que generaras menos basura.

28) Compra la menor cantidad posible de productos empaquetados (generan el 30% de la basura domestica). Siempre que puedas, consume productos locales. Se promociona el sector primario de la zona y utiliza menos transporte.

29) Planta arboles y participa en las campañas de reforestación con especies autóctonas.

30) No compres nada hecho con maderas SUBTROPICALES y/o tropicales.

31) Ahorra papel; El que uses, que sea reciclado y que no haya sido blanqueado con cloro.

32) Cuida la Naturaleza.

33) Cuando vayas de excursión, no dejes ningún desperdicio en el campo y tráelos de vuelta para depositarlos en tu tacho de basura.

34) Los servicios energéticos que precisamos, como transporte, calefacción. etc., se podrían conseguir de otras maneras diferentes a como lo hacemos en la actualidad, perjudicando menos al medio ambiente y obteniendo por añadidura beneficios económicos. Porque la idea de que un mayor bienestar exige un mayor consumo energético es falsa.

35) denuncia a las autoridades, a los automóviles o transportes de mercaderías o pasajeros, que emiten mucho humo, pues ademas de contaminar el medio AMBIENTE, consumen mas combustible.

36) Ahorra Luz, Aprende a utilizar mas eficiente la iluminación

37) Aprenda a regular el uso de su calentador

38) Utilice los controles de temperatura eficientemente

39) Apague las luces siempre que salga de una habitación.

40) Mantenga sus bombillas limpias. El polvo reduce su capacidad de iluminación.

41) Instale interruptores para que las luces prendan y apaguen automáticamente.

42) Cubra sus paredes con pintura o papel de colores claros.

43) Use bombillas con la potencia apropiada para tus necesidades.

44) Use la luz natural siempre que sea posible.

45) Escoje luces fluorescentes en vez de luces incandescentes.

46) PARA iluminación exterior, utilice luces de sodio en vez de luces de mercurio.

47) Ajuste el termostato al mínimo de lo requerido (110° para uso regular y 140° para lavadoras de platos).

48) Use detergente de agua fría para lavar ropa y platos.

49) Encienda el calentador del termotanque de 15 a 30 minutos antes de usar el agua caliente. Apaguelo cuando no este en uso.

50) Considere utilizar interruptores automáticos para encender y apagar su calentador.

51) Compre las estufas y/o acondicionadores de aire adecuado para el tamaño del lugar a calefaccionar o refrigerar.

52) Controle la temperatura de enfriamiento al nivel mas bajo posible, (40° para el refrigerador y no menos de 0° para el congelador.

53) Evite abrir la puerta del refrigerador frecuentemente.

54) Asegúrese que la puerta selle bien.

55) Asegúrese que haya suficiente ventilación entre el refrigerador y las puertas y

gabinetes que le rodean.

56) Cuando se vaya de vacaciones, vacíe el refrigerador y desconecte el equipo.

57) Busque la unidad que tenga mayor índice de eficiencia de energía (**EER**, por sus siglas en inglés). Un EER de 8 es considerado bueno y uno de 10 o más excelente.

58) Apague la estufa o el acondicionador de aire, si la habitación va a estar vacía por un lapso largo de tiempo.

59) Limpie el filtro de aire, por lo menos, una vez a la semana.

60) Evite utilizar en la habitación equipos que generan calor, como, por ejemplo, televisores, planchas, y otros.

61) Mantenga las ventanas y puertas cerradas.

62) No permita que las cortinas y plantas interfieran con la estufa o el acondicionador de aire.

101 Consejos prácticos

Ahorro de energía en el comercio

63) Use fuentes de luz de alta eficiencia (Fluorescentes, Halógenas, o Aditivos Metálicos).

64) Utilice acabados claros en techos, paredes, pisos y mobiliario.

65) Evite la centralización de interruptores de iluminación, para evitar que las lámparas que no se utilizan permanezcan encendidas.

66) Evite la ubicación de sus refrigeradores o congeladores cerca de las fuentes de calor, revise periódicamente sus empaques y limpie sus condensadores para que operen con mayor eficiencia.

67) Balancee adecuadamente sus circuitos de alimentación para evitar calentamientos en alguno de ellos.

68) Seleccione los motores de acuerdo a su ciclo de trabajo, evitando su sobredimensionamiento.

69) Nunca utilice monedas, alambres o papel estaño en sustitución de fusibles.

70) Mantener en Óptimas condiciones los sistemas de iluminación, refrigeración,

ventilación y motores para evitar una disminución en su eficiencia.

101 Consejos prácticos **Ahorro de energía en el hogar**

- 71)** No deje encendidas lámparas, radios, televisores u otros aparatos que nadie aproveche.
- 72)** Use colores claros en las paredes, techos y pisos. La luz se refleja en ellos y así se requiere menos energía para iluminarlos.
- 73)** Utilice lámparas fluorescentes compactas en sustitución de focos incandescentes y obtenga ahorros de energía por un 75%.
- 74)** Sitúe su refrigerador alejado de la estufa y fuera del alcance de los rayos del sol y tenga su puerta abierta sólo para sacar o meter alimentos.
- 75)** Nunca utilice monedas, alambres o papel estaño en sustitución de fusibles.
- 76)** Si su instalación no cuenta con una varilla de tierra, hágala instalar a la brevedad.
- 77)** Compruebe que su instalación no tenga fugas apagando todas las lámparas y desconectando los aparatos electrodomésticos, si con estas acciones el disco del medidor continua girando usted tiene una fuga en su instalación; haga revisarla por un electricista competente.

101 Consejos prácticos **Ahorro de energía en la industria**

- 78)** Asegúrese de que la capacidad de su instalación y equipo eléctrico sea el adecuado para la carga a suministrar, evitando con ello pérdidas por calentamiento o bajas en su eficiencia.
- 79)** Diseñe la iluminación para la actividad planeada (mas luz en el área en que se desarrolla la actividad, que en sus alrededores).
- 80)** Aproveche la iluminación natural mediante la orientación adecuada de ventanas o tragaluces.
- 81)** Evite la centralización de interruptores de iluminación y utilice controles automáticos de apagado en áreas externas e internas que lo requieran.
- 82)** Balancee adecuadamente sus circuitos de alimentación para evitar calentamiento en alguno de ellos.
- 83)** Seleccione los motores de acuerdo a su ciclo de trabajo, evitando su sobredimensionamiento.
- 84)** Utilice aire acondicionado únicamente en las áreas de trabajo en que se requiera.
- 85)** Instale capacitores fijos o automáticos cuando se presente un factor de potencia inferior a 0.9.
- 86)** Elimine los picos de demanda utilizando uniformemente la energía eléctrica durante el día, utilizando en su caso un control automático y programable de cargas.

87) Elabore instrucciones para operación y mantenimiento de su equipo eléctrico.

101 Consejos prácticos

Ahorro de energía en el agro

88) Elija correctamente su equipo de bombeo, el cual debe operar con una eficiencia del 75%.

89) Efectue correctamente la instalación eléctrica y el montaje de la motobomba.

90) Realice periódicamente un estudio de eficientización de su equipo de bombeo (a través de la Comisión Nacional del Agua), y si este se encuentra por debajo del 50%, realice una revisión de todos sus componentes.

91) Sustituya los motores muy antiguos o que tengan varias reparaciones por motores normalizados para evitar una eficiencia menor.

92) Mantener en óptimas condiciones el equipo eléctrico y los sistemas de ventilación y enfriamiento de los motores, para evitar sobrecalentamientos que aumenten las pérdidas de energía eléctrica.

93) Nunca utilice alambres en sustitución de los listones fusibles en los portafusibles.

94) Instale capacitores fijos cuando se presente un factor de potencia inferior a 0.9

95) Elabore instrucciones para la operación y mantenimiento del equipo de bombeo.

101 Consejos prácticos

Ahorro de energía con métodos simples y efectivos

96) Automatice el horario de encendido y apagado de las luces en parques, jardines, vidrieras, carteles, etc, con el uso de una fotocélula eléctrica.

97) En algunos casos, es conveniente el empleo de relojes, a los cuales los puede programar para mantener encendida las luces en el horario de mayor afluencia de gente.

98) No deje encendidas las luces de habitaciones vacías.

99) Utilice detectores de proximidad para el encendido de luces puntuales, o de lugares de poco acceso.

100) Utilice interruptores temporizados automáticos, para lugares de circulación.

101) Consulte a un técnico o ingeniero matriculado