

Calentadores

Con una válvula mezcladora en la salida del termo, tendrás permanentemente el agua caliente a la temperatura de uso (unos 40 °C) y ahorrarás energía.

El termo eléctrico debe instalarse dentro de la vivienda, tan cerca de los puntos de uso (cocina y cuartos de baño) como sea posible.

Si instalas caldera de gas, procura que tenga depósito de acumulación de agua caliente. Tendrás mayor disponibilidad de agua y mejorarás el rendimiento de la caldera.

Si regulas la temperatura del agua por encima de los 60 °C, malgastarás energía y reducirás la duración del termo.

Si sustituyes un termo de poca capacidad por un termo acumulador y contratas la tarifa nocturna, puedes ahorrar más de la mitad de los gastos de agua caliente.

Si te duchas, en vez de bañarte, consumirás prácticamente la cuarta parte de agua y energía.

Climatización y Aire Acondicionado

Aislar los techos y muros expuestos al sol representa un ahorro de hasta un 30% en el consumo de aire acondicionado.

Cuando compres un acondicionador, elige el adecuado para tus necesidades y el más eficiente.

Cuando salgas de una habitación apaga el acondicionador.

De día, cierra las puertas y ventanas para evitar la entrada de aire caliente.

En verano, ventila la casa cuando el aire de la calle es más fresco que el del interior (primeras horas de la mañana y durante la noche).

Instala el termostato lo más lejos posible de las fuentes de calor: sol, lámparas, etc.

Instalando toldos y cerrando las persianas, reducirás el efecto calorífico del sol.

La bomba de calor produce entre dos y tres veces más calor que la energía que consume, porque recupera y aprovecha el calor que existe en el ambiente (aire) exterior.

La parte exterior del acondicionador debe estar instalada en un ambiente con buena circulación de aire y, si es posible, protegida de los rayos del sol.

Limpia regularmente –al menos dos veces al año– los filtros del acondicionador.

Los sistemas de aire acondicionado "multi split" permiten regular la temperatura en cada habitación y tienen una gama más amplia que ofrece más posibilidades de instalación.

Procura no regular el termostato por debajo de 25 °C. No es confortable y supone un gasto de energía innecesario; por cada grado de menos el consumo aumenta entre un 5% y un 7%.

Si además de aire acondicionado necesitas calefacción, instala aparatos de bomba de calor. Tendrás las dos funciones en un solo aparato y la mitad de consumo –o aún menos– en calefacción que con un sistema normal.

Si dispones de jardín, utiliza la vegetación a tu favor: los árboles crean sombras refrescantes en verano, que reducen las necesidades de refrigeración.

Si la temperatura es menor de 24 °C, es preferible abrir las ventanas que conectar el acondicionador.

Si tienes un equipo individual de aire acondicionado para toda la casa, aísla los conductos de distribución de aire.

Electrodomésticos

A la hora de comprar un electrodoméstico compara distintos aparatos y sus consumos, y elige siempre el más adecuado a tus necesidades.

Cocina

Al comprar menaje de cocina, ollas, sartenes, cazuelas, procura que su fondo sea mayor que las placas o zonas de cocción de tu cocina eléctrica.

Aprovecha el calor residual de la cocina eléctrica, apagándola cuando falten unos cinco minutos para terminar de cocinar (algo menos si es vitrocerámica).

Elige la temperatura adecuada para cada tipo de comida; para hervir líquidos o cocer alimentos, utiliza la temperatura más alta al principio, después cocina a fuego lento reduciendo la temperatura.

Las encimeras de inducción son muy seguras porque se mantienen frías mientras se cocina y sólo se calienta el recipiente.

Las encimeras vitrocerámicas ahorran tiempo y dinero en la limpieza de la cocina.

Manténla siempre limpia; vigila especialmente que los quemadores de las cocinas de gas no estén obstruidos.

Si dejas que la llama rebase el fondo del recipiente, estarás quemando gas para calentar el ambiente.

Si preparas comidas congeladas, descongélalas antes de cocinar y gastarás menos energía.

Si tienes cocina eléctrica, utiliza baterías de cocina con fondo grueso difusor del calor, perfectamente plano.

Si tienes vitrocerámica, evita las cazuelas de barro.

Siempre que puedas, utiliza ollas a presión. Consumen menos energía y ahorran mucho tiempo.

También existen sartenes y demás menaje de cocina con fondo ligeramente cóncavo, que se dilata al calentarse y se adapta perfectamente a la vitrocerámica y a las placas eléctricas, y aprovechan mejor el calor.

Usa cazuelas y sartenes de mayor tamaño que la placa o zona de cocción de tu cocina eléctrica. Si un recipiente deja al aire dos o tres centímetros de la zona de cocción, estás perdiendo la mitad de la energía consumida.

Frigorífico y congelador

Ajusta el termostato en invierno y en verano de acuerdo con la temperatura ambiente.

Coloca el frigorífico o el congelador en un lugar ventilado, fresco y lo más lejos posible de fuentes de calor: sol, horno, radiadores, etc.

Coloca los alimentos de forma que permitan circular mejor el aire frío dentro del frigorífico.

Comprueba el consumo en la etiqueta energética del fabricante. Los niveles A y B son los más eficientes.

Comprueba que las gomas de las puertas están en buenas condiciones.

Descongela los alimentos con tiempo suficiente, metiendo los congelados en el frigorífico y evitando usar el microondas o el horno directamente.

En caso de ausencia prolongada (vacaciones), desconecta el frigorífico y deja la puerta abierta.

Evita evaporaciones y malos olores tapando los líquidos que introduces en el frigorífico.

Evita que escape el frío abriendo la puerta lo menos posible y comprueba que cierra correctamente.

Haz hielo en bolsas plásticas.

Limpia periódicamente la pared trasera del frigorífico y procura que esté bien ventilada.

No introduzcas nunca alimentos calientes en el frigorífico o en el congelador. Si los dejas enfriar fuera, ahorrarás energía.

Por su nivel de aislamiento térmico y la eficiencia de sus motores, los frigoríficos "eficientes" consumen menos energía que los convencionales.

Procura mantener limpio el interior del frigorífico, eliminando el agua y la escarcha adheridas a las paredes.

Si piensas comprar un nuevo frigorífico, compara distintos aparatos y selecciona el de capacidad adecuada a tus necesidades y de menor consumo de energía.

Si se produce escarcha en el frigorífico, descongélalo antes de que alcance un centímetro de grosor.

Horno convencional y microondas

Cuando uses el horno eléctrico selecciona cuidadosamente la temperatura adecuada para el plato que vas a preparar.

Los hornos microondas ahorran mucho tiempo y consumen menos energía que los hornos convencionales y, además, son más limpios.

Los hornos multifunción unen el horno convencional con el horno microondas y consiguen un importante ahorro de espacio y dinero.

No abras innecesariamente el horno. Cada vez que lo haces, estás perdiendo hasta un 20% del calor acumulado.

No conectes el microondas vacío. La energía se reflejará por todo el horno si no hay ningún alimento o agua que la absorba, y el aparato puede estropearse.

No utilices recipientes metálicos en el microondas.

Para aprovechar mejor el microondas, corta en pequeñas porciones los alimentos que vas a preparar.

Utiliza el reloj programador o el timbre avisador de tu horno. Es un modo muy simple y efectivo de controlar el consumo de energía.

Vigila que la puerta del microondas cierra correctamente y no lo conectes si parece que está dañada.

Lavadora y secadora

Aprovecha al máximo la capacidad de tu lavadora y procura que trabaje siempre con carga completa. Reducirás el consumo de agua, detergente y energía, y alargarás la vida del aparato.

Comprueba el consumo en la etiqueta energética del fabricante. Los niveles A y B son los más eficientes.

Con los nuevos sistemas de ahorro, hay lavadoras que ajustan la cantidad de agua y su calentamiento a la carga de ropa que tienen en cada lavado.

Cuando utilizas la secadora, procura que trabaje con carga completa y no dejes que la ropa se seque en exceso. Es un gasto innecesario, los tejidos se endurecen y arrugan y es más difícil plancharlos.

El 90% del consumo de la lavadora es para calentar el agua. Procura utilizar un programa de lavado con agua fría o templada, que suele ser suficiente con los detergentes actuales.

Existen en el mercado lavadoras con programas de media carga, que permiten programar el lavado desde uno hasta cuatro kilogramos de ropa y reducen significativamente el consumo.

No uses jabón en exceso. Aumentas la cantidad de detergente vertido al medio ambiente y, además, es posible que tengas que repetir el aclarado.

Si compras una lavadora nueva, elígela con centrifugado de alta velocidad. La ropa saldrá escurrida y reducirá el tiempo de uso de la secadora.

Un centrifugado de la lavadora a 1.200 revoluciones, en vez de a 700, reduce el consumo de la secadora en un 20%.

Una colada a 60 grados centígrados consume casi la mitad de energía que una a 90 grados.

Una lavadora funcionando con poca ropa, utiliza casi la misma cantidad de energía que con su capacidad máxima.

Lavavajillas

Aclara la vajilla en el fregadero antes de introducirla en el lavavajillas. Así podrás utilizar el programa corto de lavado.

Aprovecha al máximo la capacidad de tu lavavajillas y procura que trabaje siempre con carga completa. Reducirás el consumo de agua, detergente y energía, y alargarás la vida del aparato.

Comprueba el consumo en la etiqueta energética del fabricante. Los niveles A y B son los más eficientes.

Elige siempre un programa adecuado a la suciedad de la vajilla que vas a lavar.

Para lograr una mayor eficacia en el lavado, mantén llenos los depósitos de sal y abrillantador.

Si compras un lavavajillas nuevo, elige un modelo con dispositivos específicos para lavar a media carga. Consumen menos detergente y ahorran hasta un 30% de agua y energía por cada lavado.

Si tienes que lavar a media carga, usa el programa corto o económico.

Si tienes tarifa nocturna, carga la vajilla usada durante todo el día en el lavavajillas y conéctalo por la noche. Es una forma sencilla de reducir el gasto a la mitad.

Otros electrodomésticos

Apaga la impresora y el ordenador cuando no los uses.

Evita sobrecargar la licuadora. Gastarás menos energía y alargarás la vida del aparato.

Los filtros sucios y los depósitos llenos de polvo hacen que el motor de la aspiradora consuma más energía y se reduzca su vida. Limpia o sustitúyelos con frecuencia.

Procura desconectar el interruptor del televisor, el vídeo o el equipo de música. Si los apagas con el mando a distancia, algunos componentes de estos aparatos siguen conectados y consumiendo hasta el 80% del consumo normal.

Plancha

Al desconectar la plancha, aprovecha el calor acumulado para planchar piezas pequeñas sin gastar energía.

Comienza a planchar la ropa que requiere menos calor y deja para el final la que necesita más calor.

Evita planchar piezas sueltas a menudo, ya que requiere mayor consumo de electricidad.

No dejes la plancha conectada cuando no la utilices.

No seques ropa con la plancha, porque la estás enfriando y consumirá más energía para recuperar el calor.

Plancha la mayor cantidad posible de ropa en cada ocasión.

Revisa que el cable y la clavija estén en buenas condiciones.

Selecciona la temperatura adecuada para cada clase de tela.

Iluminación

Apaga las luces innecesarias y reduce al mínimo imprescindible la iluminación ornamental en exteriores: jardines, piscinas, etc.

Aprovecha al máximo la iluminación natural, la que nos regala el sol.

Cambia las lámparas incandescentes (bombillas) por lámparas fluorescentes compactas (de ahorro de energía), que proporcionan el mismo nivel de iluminación, duran 8 veces más y ahorran hasta un 80% de energía.

Con el mismo consumo, las lámparas halógenas proporcionan más luz que las bombillas incandescentes y duran el doble o triple que éstas.

Mantén limpias las lámparas y las pantallas.

No utilices lámparas fluorescentes compactas donde los encendidos y apagados son muy frecuentes; por ejemplo: alumbrado de escaleras.

Procura colocar algunos puntos de luz de manera que iluminen otras habitaciones colindantes: vestíbulos y pasillos.

Si iluminas tu jardín, controla su funcionamiento mediante un programador o una célula fotoeléctrica que enciende las luces automáticamente cuando oscurece.

Si por razones ornamentales no puedes sustituir las lámparas incandescentes, coloca reguladores que te permiten reducir el nivel de iluminación según tus preferencias. Pero elige un modelo que ahorre energía (los de tipo reostato no son recomendables).

Si sustituyes las bombillas incandescentes por lámparas fluorescentes compactas, cambia en primer lugar las bombillas que más tiempo permanecen encendidas.

Si utilizas tubos fluorescentes, procura no encenderlos y apagarlos constantemente, ya que se acorta su vida. Como orientación, si la fluorescente va a estar apagada menos de 20 minutos, es mejor dejarla encendida.

Usa la luz cuando realmente la necesites. No dejes luces encendidas en habitaciones que no estés utilizando.

Usa tubos fluorescentes en aquellos espacios en los que necesitas más luz y donde permanece encendida muchas horas; por ejemplo: en la cocina. Los fluorescentes duran 10 veces más y consumen el 80% menos de energía que las lámparas incandescentes.

Utiliza colores claros en los acabados de paredes y techos. Aprovecharás mejor la iluminación natural y podrás reducir el alumbrado artificial.