

DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN LA ENERGÍA

¿ES IMPORTANTE AHORRAR ENERGÍA?



El consumo de energía forma parte de nuestro estilo de vida, ya que nos proporciona iluminación, climatización, permite que podamos cocinar, ver la tele, hablar por teléfono, desplazarnos en nuestro coche o moto o en cualquier otro transporte, etc. Eso sin contar que es el motor que mueve nuestras industrias y empresas. Sin embargo, el consumo de energía conlleva un fuerte impacto sobre nuestro medio ambiente. Si asumimos el reto de utilizar la energía de forma eficiente y responsable (es decir, sin necesidad de reducir nuestro confort), habrá menos residuos nucleares, menos explotaciones mineras a cielo abierto, menos emisiones de gases de efecto invernadero, disminuirá el peligro de manchas de petróleo en nuestros mares, etc. Además, nuestro bolsillo lo notará a final de mes.

¿Sabías que si el resto del mundo consumiera como el mundo desarrollado se necesitaría el equivalente a 4 planetas tierra?

Tenemos la responsabilidad de consumir de forma responsable y no olvidar que nuestros hijos/as son un grupo importante dentro de la sociedad de consumo y los hábitos que desarrollen ahora serán decisivos en los futuros patrones de consumo. **Tenemos la responsabilidad de ser un ejemplo para ellos.**

Te proponemos una serie de consejos fáciles de llevar a cabo con los que, además de cuidar del medio ambiente, podrás reducir el gasto que supone el consumo de energía.

¿CÓMO PODEMOS AHORRAR ENERGÍA?

En el HOGAR. la OFICINA, el COLEGIO....

ILUMINACIÓN



- **Utiliza bombillas de bajo consumo en lugares donde van a estar encendidas al menos una hora.**
Permiten un ahorro de energía del 80% porque su eficiencia lumínica es muy superior (sólo 11 vatios iluminan lo mismo que una bombilla convencional de 60 vatios) así como su vida media útil (unas 12.000 horas, frente a poco más de 1.000). Aunque son un poco más caras, pronto amortizarás su coste, ya que cambiando 5 bombillas incandescentes por 5 bombillas de bajo consumo equivalentes (28 watts) ahorrarás unos 60 € al año en electricidad y reducirás la emisión de gases del efecto invernadero en 340 Kg.
- **No apagues los tubos fluorescentes** si los vas a encender en menos de 5 horas, ya que el mayor consumo de energía se produce en el encendido.
- **Emplea lámparas y apliques traslúcidos** en vez de opacos y aumentarás la efectividad de la luz artificial. Utiliza tulipas de colores claros y mantenlas limpias. Ganarás luminosidad sin aumentar la potencia.
- **Utiliza colores claros en las paredes,** ya que reducen la necesidad de iluminación artificial e **instala varios puntos de luz** si la habitación es muy grande, así podrás iluminar sólo el lugar que sea preciso.

CLIMATIZACIÓN

- **Mejora el aislamiento de puertas y ventanas**, ya que casi la mitad de la energía que se consume (calor y frío) escapa por estos lugares. Puedes hacerlo con doubles ventanas, cortinas, persianas o alfombras. También utilizando cintas de material aislante, muy económicas y recomendables para ajustar puertas y ventanas y utilizando burletes en las puertas.

- **Controla el termostato de los radiadores de calefacción y de**



refrigeración. La temperatura ideal en el invierno es de 20°C durante el día y 18°C durante la noche (cada grado que aumentes la temperatura estarás consumiendo entre un 5 y 7% más de energía). En verano la

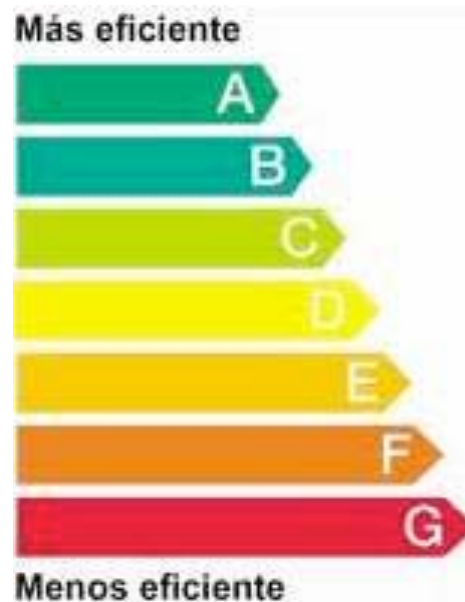
temperatura de confort es de 25°C (cada grado menos supone un 8% más de energía). Piensa en lo absurdo que es ver a personas usando jersey en verano por culpa de un aire acondicionado demasiado fuerte.

- **Apaga la calefacción por la noche** (si cierras persianas y cortinas evitarás una importante pérdida de calor) y no la vuelvas a encender por la mañana hasta haber ventilado las habitaciones (con 10 minutos es suficiente para renovar el aire). Si te ausentas por unas horas, reduce la posición del termostato a 15 °C (la posición “economía” de algunos modelos corresponde a esta temperatura).
- **No cubras ni obstruyas los radiadores** con muebles, cortinas, etc.
- **Si tienes chimenea, cierra el tiro cuando no la estés usando.** Recuerda que está diseñado para evacuar el humo, de modo que si no lo cierras, dejarás escapar el aire 24 h. al día.
- **Regula la temperatura del calentador de agua** a menos de 60°C. Por encima estarás desperdiciando energía.

ELECTRODOMÉSTICOS

- **No introduzcas alimentos calientes en el frigorífico**, ya que harás que trabaje más para mantener la misma temperatura en su interior, aumentando el consumo de energía. Además, si descongelas antes de que la capa de hielo alcance 3 mm de espesor, ahorrarás hasta un 30% de energía.
- **No compres un frigorífico (ni otros electrodomésticos) más grande del que necesitas**, estarás malgastando dinero y energía. Colócalo en un lugar fresco, ventilado (no permitir la circulación del aire por la parte trasera incrementa el gasto de energía en un 15%) y alejado de posibles fuentes de calor: radiación solar, horno, etc. Procura limpiar la parte trasera del aparato al menos una vez al año.

- **Ten en cuenta la etiqueta energética** al comprar los electrodomésticos. Existen 7 clases de eficiencia, identificadas por un código de colores y letras (desde el color verde y la letra A para los equipos más eficientes, hasta el color rojo y la letra G para los menos eficientes). El consumo de energía puede ser casi tres veces mayor en los electrodomésticos de la clase G, que en los de clase A.



Como la mayor parte de los equipos tienen una vida media de diez años, el ahorro en la factura eléctrica de los más eficientes (clase A), con respecto a los menos eficientes (clase G), puede superar, dependiendo del tamaño del aparato, los 800 euros a lo largo de su vida útil.

(Si sustituyes una lavadora de clase G por una nueva de clase A, el ahorro económico a lo largo de su vida útil asciende a 447 Euros, compensando de sobra el mayor coste de adquisición)

- **No laves con agua caliente si no es necesario**, ya que la mayor parte de la energía que consume la lavadora se utiliza para calentar el agua (entre 80-85%). Actualmente los detergentes son muy eficaces y en la mayoría de los casos dejan la ropa limpia lavando en frío.
- **Seca la ropa al sol** y recuerda que centrifugando se gasta mucha menos energía que usando una secadora.



- **Limpia el filtro y revisa los niveles de abrillantador y sal del lavavajillas** y reducirás el consumo de energía en el lavado y secado.
- **Las cocinas, calefacciones y calentadores de gas gastan menos que los eléctricos**. Si utilizas vitrocerámica, apágala 10 minutos antes de terminar de cocinar y aprovecharás el calor residual.
- **Cocina de forma eficiente**. Usando el microondas y las ollas a presión (especialmente las súper rápidas) y tapando las cazuelas, conseguirás ahorrar energía.
- **No abras innecesariamente el horno**, porque pierde un mínimo del



20% de la energía acumulada en su interior. No olvides que generalmente no es necesario precalentar el horno para cocciones superiores a una hora. Además, si apagas el horno un poco antes de finalizar la cocción terminarás el horneado aprovechando el calor residual.

- **Apaga la pantalla del ordenador** cuando no vayas a utilizarlo durante un rato, así ahorrarás energía sin tener que esperar a que se reinicialice el ordenador. Además, si instalas la opción de salva pantallas, también ahorrarás energía, sobre todo si el salva pantallas no tiene animación.

Por último y lo más sencillo, no olvides apagar las luces al salir de la habitación, no utilices el stand-by de los electrodomésticos y aparatos eléctricos (T.V, Dvd, ordenadores, etc.), porque seguirán consumiendo energía, apágalos del todo.

Y RECUERDA... Si llevas a cabo estos fáciles consejos estarás contribuyendo a mejorar tu calidad de vida y la de todos los que te rodean y, sin duda alguna, a paliar el grave problema de la contaminación ambiental que sufre el planeta.