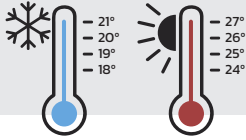


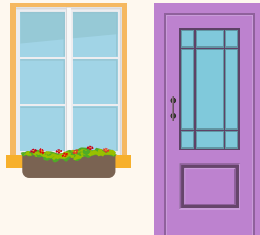
## Medidas generales de eficiencia de baja inversión Parte I

El “sentido común” nos permite reducir el gasto energético de manera sencilla. En este documento te mostramos algunas de las medidas de ahorro que podemos poner en marcha sin realizar inversión para ello (o una inversión mínima).

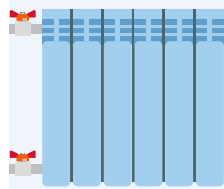


La **temperatura** ideal en **invierno** esta entre 18 - 21°C y en **verano** entre 24 - 27°C. Cada grado que aumentamos la temperatura supone entre un 8% y un 10% más de consumo de energía.

Los **vanos (puertas y ventanas)** son la principal vía de escape de la energía de nuestros hogares, por lo que su aislamiento es fundamental, conviene revisar los cajetines de las persiana e instalar burletes en caso necesario. Los vidrios aislantes en las ventanas son la opción más recomendable.



El **frigorífico** se mantiene encendido las 24 horas del día, los 365 días del año, así que mantener su consumo energético en el nivel adecuado es importante. Ajustar el termostato del frigorífico en 5°C en la parte de refrigeración y -18°C en el congelador es suficiente. Cada grado que aumentamos se incrementa un 5% el consumo de manera innecesaria. Para facilitar el reparto del frío y no dificultar la circulación del aire en su interior es conveniente mantener el orden y no sobrecargarlo. Un frigorífico vacío consume más porque el aire mantiene menos el frío que los sólidos. Introducir botellas llenas de agua es una buena opción que ayudará a reducir la subida de temperatura cada vez que se abre. Mantenerlo separado de la pared y lejos de fuentes de calor. Descongelarlo de forma periódica evita que se forme hielo y escarcha. Limpiar y comprobar el estado del burlete de la puerta del frigorífico.



No cubrir los **radiadores** ni obstaculizar la difusión del calor colocando objetos delante. Purgar los radiadores cuando comience la temporada de calefacción ayudará a su buen funcionamiento. Colocar válvulas termostáticas o termostatos nos ayudará a ahorrar entre un 8% y un 13% de energía.

### EN LA COCINA

Cocinar con **olla a presión** y poca agua conlleva un ahorro de hasta el 50% de energía; menos tiempo = menos energía.

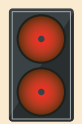


El **microondas** o un **hervidor de agua** eléctrico son opciones eficientes porque su potencia es máxima con un tiempo mínimo.

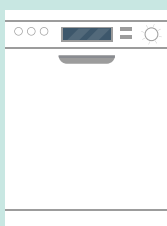


Aprovechar el calor residual apagando el **horno** un poco antes de terminar la cocción.

Usar **cacerolas** y sartenes del tamaño más adecuado al fuego y siempre con tapaderas



Las **placas de inducción** son más rápidas y consumen entre un 20% y un 40% menos de electricidad que una vitrocerámica convencional.



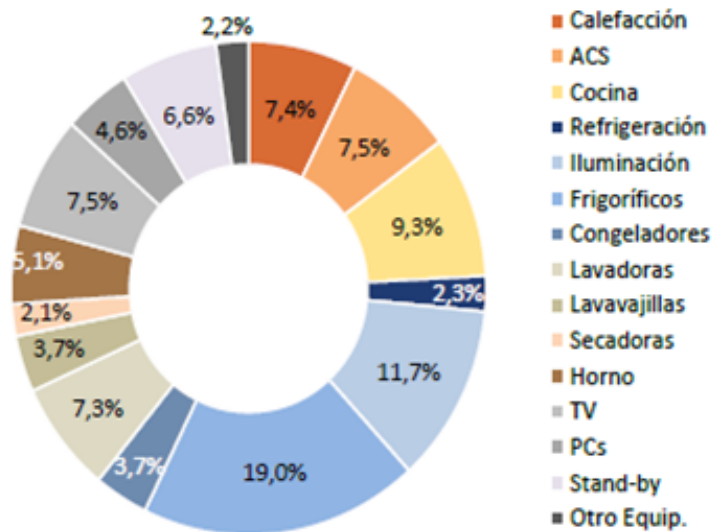
El 90% del consumo de energía del **lavavajillas** se invierte en calentar el agua, el 10% restante hace funcionar el motor. Un ciclo de lavado de un lavavajillas eficiente consume 9 litros de agua aproximadamente, lo mismo que un grifo abierto 1 minuto. El programa de secado con aire caliente es un consumo energético innecesario. Abrir la puerta tras el lavado hará que la circulación del aire seque la vajilla de manera natural. Utilizar la **lavadora** con programas de agua fría, porque entre el 80% y el 85% de la energía que consume una lavadora se emplea en calentar el agua. Siempre que sea posible prescindir de la secadora; secar la ropa al aire libre es la opción más ecológica, económica y saludable. Utilizar el lavavajillas y la lavadora cuando estén llenos. Un lavado a carga completa consume menos agua y energía que dos lavados a media carga.



### El consumo fantasma

El consumo fantasma se produce en los aparatos eléctricos cuando están en "modo de espera", es decir, conectados pero no funcionando. Su consumo es muy pequeño, pero si lo sumamos a lo largo del año la cifra no es despreciable. Según los datos del *Informe sintético de indicadores de eficiencia energética en España en el año 2018*, del IDAE (Instituto para la Diversificación y Ahorro de Energía), representa el 6,6% del consumo doméstico. Un consumo eléctrico inútil que además aumenta las emisiones de CO<sub>2</sub>, perjudicando no solo a nuestro bolsillo sino también al medioambiente.

Estructura del consumo eléctrico por tipo de equipamiento, 2018



### La iluminación

La iluminación de nuestros hogares constituye el quinto puesto del consumo de energía, esto es el 11,7 % de nuestro consumo doméstico. Sin embargo, el último informe del IDAE sobre consumos del sector residencial en España refleja que el tipo de bombillas con mayor penetración en los hogares siguen siendo las estándar o convencionales (incandescentes), seguidas de halógenas y de bajo consumo, cuando la eficiencia de las bombillas LED es mucho mayor, además de que su vida útil es también significativamente superior.

