

## HOJA DEL AHORRO

### AHORRO EN CALEFACCIÓN

- ✓ UNA TEMPERATURA DE 21°C EN LA SALA DE ESTAR Y DE 18°C ES SUFICIENTE PARA MANTENER EL CONFORT DE UNA VIVIENDA.
- ✓ APAGUE LA CALEFACCIÓN MIENTRAS DUERME Y POR LA MAÑANA ESPERE A VENTILAR LA CASA Y CERRAR LAS VENTANAS PARA ENCENDERLA.
- ✓ AHORRE ENTRE UN 8 Y UN 13% DE ENERGÍA COLOCANDO VÁLVULAS TERMOSTÁTICAS EN RADIADORES O TERMOSTATOS SI ES POSIBLE
- ✓ REGULE LA POSICIÓN DEL TERMOSTATO A 15°C (POSICIÓN ECONÓMICA DE ALGUNOS TERMOSTATOS), SI SE AUSENTA POR UNAS HORAS.
- ✓ NO ESPERE A QUE SE ESTROPEE EL EQUIPO: EL MANTENIMIENTO ADECUADO DE LA CALDERA INDIVIDUAL LE AHORRARÁ HASTA UN 15% DE ENERGÍA.
- ✓ CUANDO LOS RADIADORES ESTÁN SUCIOS, EL AIRE CONTENIDO EN SU INTERIOR DIFICULTA LA TRANSMISIÓN DE CALOR DESDE EL AGUA CALIENTE AL EXTERIOR. ESTE AIRE DEBE PURGARSE AL MENOS UNA VEZ AL AÑO, AL INICIAR LA TEMPORADA DE CALEFACCIÓN. EN EL MOMENTO QUE DEJE DE SALIR AIRE Y COMIENCE A SALIR SÓLO AGUA, ESTARÁ LIMPIO.
- ✓ NO DEBEN CUBRIRSE LOS RADIADORES NI PONER NINGÚN OBJETO AL LADO, PORQUE SE DIFICULTARÁ LA ADECUADA DIFUSIÓN DEL AIRE CALIENTE.
- ✓ PARA VENTILAR COMPLETAMENTE UNA HABITACIÓN Y RENOVAR EL AIRE ES SUFICIENTE CON ABRIR LAS VENTANAS ALREDEDOR DE 10 MINUTOS.
- ✓ BAJE LAS PERSIANAS Y CORRA LAS CORTINAS POR LA NOCHE: EVITARÁ IMPORTANTES PÉRDIDAS DE CALOR.
- ✓ PROCURE QUE LOS CAJETINES DE SUS PERSIANAS NO TENGAN RENDIJAS Y ESTÉN CONVENIENTEMENTE AISLADOS.
- ✓ DETECTE LAS CORRIENTES DE AIRE CON ALGO TAN SENCILLO COMO UNA VELA ENCENDIDA.
- ✓ DISMINUYA LAS INFILTRACIONES DE AIRE DE PUERTAS Y VENTANAS, TAPANDO LAS RENDIJAS CON SILICONA, MASILLA O BURLETES.
- ✓ EN CASO DE TENER CHIMENEA EN VIVIENDA UNIFAMILIAR, CIERRE EL TIRO DE LA MISMA CUANDO NO LA ESTÉ USANDO

### AGUA CALIENTE

- ✓ ES MUY IMPORTANTE QUE LOS DEPÓSITOS ACUMULADORES Y LAS TUBERÍAS DE DISTRIBUCIÓN DE AGUA CALIENTE ESTÉN BIEN AISLADOS.
- ✓ RACIONALICE EL CONSUMO DE AGUA Y NO DEJE LOS GRIFOS ABIERTOS INÚTILMENTE (EN EL AFEITADO, EN EL CEPILLADO DE DIENTES).
- ✓ TENGA EN CUENTA QUE UNA DUCHA CONSUME DEL ORDEN DE CUATRO VECES MENOS AGUA Y ENERGÍA QUE UN BAÑO.
- ✓ LOS GOTEOS Y FUGAS DE LOS GRIFOS PUEDEN SUPONER UNA PÉRDIDA DE 100 LITROS DE AGUA AL MES, ¡EVÍTELOS!
- ✓ EMPLEE CABEZALES DE DUCHA DE BAJO CONSUMO, DISFRUTARÁ DE UN ASEO CÓMODO, GASTANDO LA MITAD DE AGUA Y, POR TANTO, DE ENERGÍA.
- ✓ COLOQUE REDUCTORES DE CAUDAL (AIREADORES) EN LOS GRIFOS.
- ✓ UNA TEMPERATURA ENTRE 30°C Y 35°C ES SUFICIENTE PARA SENTIRSE CÓMODO EN EL ASEO PERSONAL.
- ✓ SI TODAVÍA TIENE GRIFOS INDEPENDIENTES PARA EL AGUA FRÍA Y CALIENTE, CÁMBIELOS POR UN ÚNICO GRIFO DE MEZCLA (MONOMANDO).

### ELECTRODOMÉSTICOS: FRIGORÍFICO

- ✓ COMPRE FRIGORÍFICOS CON ETIQUETADO ENERGÉTICO DE LA CLASE MÁS EFICIENTE QUE PUEDA. AHORRAN ENERGÍA Y DINERO.
- ✓ NO COMPRE UN EQUIPO MÁS GRANDE DEL QUE NECESITA.
- ✓ COLOQUE EL FRIGORÍFICO O EL CONGELADOR EN UN LUGAR FRESCO Y VENTILADO, ALEJADO DE POSIBLES FUENTES DE CALOR: RADIACIÓN SOLAR, HORNO.
- ✓ LIMPIE, AL MENOS UNA VEZ AL AÑO, LA PARTE TRASERA DEL APARATO (CONDENSADOR).
- ✓ EN CASO DE FRIGORÍFICOS “NO FROST”, DESCONGEE ANTES DE QUE LA CAPA DE HIELO ALCANCE 3 MM DE ESPESOR: PODRÁ CONSEGUIR AHORROS DE HASTA EL 30%.
- ✓ COMPRUEBE QUE LAS GOMAS DE LAS PUERTAS ESTÁN EN BUENAS CONDICIONES Y HACEN UN BUEN CIERRE: EVITARÁ PERDIDAS DE FRÍO.
- ✓ NO INTRODUZCA NUNCA ALIMENTOS CALIENTES EN EL FRIGORÍFICO: SI LOS DEJA ENFRIAR FUERA, AHORRARÁ ENERGÍA.
- ✓ CUANDO SAQUE UN ALIMENTO DEL CONGELADOR PARA CONSUMIRLO AL DÍA SIGUIENTE, DESCONGÉLELO EN EL COMPARTIMENTO DE REFRIGERADOS EN VEZ DE EN EL EXTERIOR; DE ESTE MODO, TENDRÁ GANANCIAS GRATUITAS DE FRÍO.
- ✓ AJUSTE EL TERMOSTATO PARA MANTENER UNA TEMPERATURA DE 5°C EN EL COMPARTIMENTO DE REFRIGERACIÓN Y DE -18°C EN EL DE CONGELACIÓN.

### ELECTRODOMÉSTICOS: LAVADORA

- ✓ COMPRE LAVADORAS CON ETIQUETADO ENERGÉTICO DE LA CLASE MÁS EFICIENTE QUE PUEDA. AHORRARÁ ENERGÍA Y DINERO.
- ✓ BUSQUE TAMBIÉN EN LA ETIQUETA CLASE A DE LAVADO; ADEMÁS DE CONSUMIR POCO, LAVARÁ BIEN.
- ✓ APROVECHE AL MÁXIMO LA CAPACIDAD DE SU LAVADORA Y PROCURE QUE TRABAJE SIEMPRE A CARGA COMPLETA.
- ✓ EXISTEN EN EL MERCADO LAVADORAS CON PROGRAMAS DE MEDIA CARGA, QUE REDUCEN EL CONSUMO DE FORMA APRECIABLE.
- ✓ LAS LAVADORAS CON Sonda DE AGUA, QUE MIDE LA SUCIEDAD DEL AGUA Y LA CAMBIAN HASTA QUE SEA NECESARIO HACERLO, REDUCEN DE MANERA IMPORTANTE EL CONSUMO DE AGUA Y DE ENERGÍA
- ✓ UTILICE LOS PROGRAMAS DE BAJA TEMPERATURA, EXCEPTO PARA ROPA MUY SUCIA, Y DEJE TRABAJAR A LOS EFICACES DETERGENTES ACTUALES.
- ✓ APROVECHE EL CALOR DEL SOL PARA SECAR LA ROPA.
- ✓ CENTRIFUGANDO SE GASTA MUCHA MENOS ENERGÍA PARA SECAR LA ROPA, QUE UTILIZANDO UNA SECADORA.
- ✓ USE DESCALCIFICANTES Y LIMPIE REGULARMENTE EL FILTRO DE LA LAVADORA DE IMPUREZAS Y CAL; CON ELLO, NO DISMINUIRÁN LAS PRESTACIONES DE SU LAVADORA Y AHORRARÁ ENERGÍA.
- ✓ SI TIENE CONTRATADA LA TARIFA CON DISCRIMINACIÓN HORARIA, PROCURE PONER LA LAVADORA Y EL MAYOR NÚMERO POSIBLE DE ELECTRODOMÉSTICOS EN LAS HORAS DE DESCUENTO.

### ELECTRODOMÉSTICOS: LAVAVAJILLAS

- ✓ LOS LAVAVAJILLAS CON ETIQUETADO ENERGÉTICO DE LA CLASE MÁS EFICIENTE AHORRAN ENERGÍA Y DINERO.
- ✓ ELIJA EL TAMAÑO DE SU LAVAVAJILLAS EN FUNCIÓN DE SUS NECESIDADES.
- ✓ PROCURE UTILIZAR EL LAVAVAJILLAS CUANDO ESTÉ COMPLETAMENTE LLENO.
- ✓ RETIRE EN SECO LOS RESTOS DE ALIMENTO DE LA VAJILLA.
- ✓ SI NECESITARA ACLARAR LA VAJILLA ANTES DE METERLA EN EL LAVAPLATOS, UTILICE EL AGUA FRÍA.
- ✓ SIEMPRE QUE PUEDA UTILICE LOS PROGRAMAS ECONÓMICOS O DE BAJA TEMPERATURA.
- ✓ UN BUEN MANTENIMIENTO MEJORA EL RENDIMIENTO ENERGÉTICO: LIMPIE FRECUENTEMENTE EL FILTRO Y REVISE LOS NIVELES DE ABRILLANTADOR Y SAL.
- ✓ ATIENDA AL NIVEL DE CARGA DE LOS DEPÓSITOS DE SAL Y ABRILLANTADOR, PUES REDUCEN EL CONSUMO DE ENERGÍA EN LAVADO Y SECADO.

### ELECTRODOMÉSTICOS: SECADORA

- ✓ SI PUEDE ELEGIR, COMPRE SECADORAS A GAS. SI SON ELÉCTRICAS, QUE TENGAN ETIQUETA ENERGÉTICA DE LA CLASE MÁS EFICIENTE.
- ✓ APROVECHE AL MÁXIMO LA CAPACIDAD DE SU SECADORA Y PROCURE QUE TRABAJE SIEMPRE A CARGA COMPLETA.
- ✓ ANTES DE UTILIZARLA, CENTRIFUGUE PREVIAMENTE LA ROPA EN LA LAVADORA.
- ✓ NO SEQUE LA ROPA DE ALGODÓN Y LA ROPA PESADA EN LAS MISMAS CARGAS DE SECADO QUE LA ROPA LIGERA.
- ✓ PERIÓDICAMENTE LIMPIE EL FILTRO DE LA SECADORA E INSPECCIONE EL ORIFICIO DE VENTILACIÓN PARA ASEGURARSE DE QUE NO ESTÁ OBSTRUIDO.
- ✓ USE EL SENSOR DE HUMEDAD PARA EVITAR QUE SU ROPA SE SEQUE EXCESIVAMENTE.
- ✓ SI SE DISPONE DE ÉL, UTILICE EL PROGRAMA “PUNTO DE PLANCHADO”, QUE NO LLEGA A SECAR LA ROPA COMPLETAMENTE.

## HOJA DEL AHORRO

---

### ELECTRODOMÉSTICOS: HORNO

- ✓ SI VA A COMPRAR UN HORNO ELÉCTRICO PROCURE QUE SEA DE LA CLASE MÁS EFICIENTE.
- ✓ NO ABRA INNECESARIAMENTE EL HORNO. CADA VEZ QUE LO HACE ESTÁ PERDIENDO UN MÍNIMO DEL 20% DE LA ENERGÍA ACUMULADA EN SU INTERIOR.
- ✓ PROCURE APROVECHAR AL MÁXIMO LA CAPACIDAD DEL HORNO Y COCINE, SI ES POSIBLE DE UNA VEZ, EL MAYOR NÚMERO DE ALIMENTOS.
- ✓ GENERALMENTE NO ES NECESARIO PRECALENTAR EL HORNO PARA COCCIONES SUPERIORES A UNA HORA.
- ✓ APAGUE EL HORNO UN POCO ANTES DE FINALIZAR LA COCCIÓN: EL CALOR RESIDUAL SERÁ SUFICIENTE PARA ACABAR EL PROCESO.
- ✓ LOS HORNOS DE CONVECCIÓN FAVORECEN LA DISTRIBUCIÓN UNIFORME DE CALOR, AHORRAN TIEMPO Y, POR TANTO, GASTAN MENOS ENERGÍA.

### ILUMINACIÓN

- ✓ SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, APROVECHE LA ILUMINACIÓN NATURAL.
- ✓ UTILICE COLORES CLAROS EN LAS PAREDES Y TECHOS: APROVECHARÁ MEJOR LA ILUMINACIÓN NATURAL Y PODRÁ REDUCIR EL ALUMBRADO ARTIFICIAL.
- ✓ NO DEJE LUCES ENCENDIDAS EN HABITACIONES QUE NO ESTÉ UTILIZANDO.
- ✓ REDUZCA AL MÍNIMO LA ILUMINACIÓN ORNAMENTAL EN EXTERIORES: JARDINES, BALCONES, ETC.
- ✓ MANTENGA LIMPIAS LAS LÁMPARAS Y LAS LUMINARIAS, AUMENTARÁ LA LUMINOSIDAD, SIN AUMENTAR LA POTENCIA.
- ✓ SUSTITUYA LAS BOMBILLAS INCANDESCENTES POR LÁMPARAS DE BAJO CONSUMO. PARA UN MISMO NIVEL DE ILUMINACIÓN, AHORRAN HASTA UN 80% DE ENERGÍA Y DURAN 8 VECES MÁS. CAMBIE, CON PRIORIDAD, LAS QUE MÁS TIEMPO ESTÁN ENCENDIDAS.
- ✓ LAS LÁMPARAS ELECTRÓNICAS DURAN MÁS Y CONSUMEN MENOS QUE LAS LÁMPARAS DE BAJO CONSUMO CONVENCIONALES. SE DISTINGUEN ENTRE SÍ PRINCIPALMENTE POR EL PESO: LAS CONVENCIONALES SUELEN PESAR MÁS DE 400 GR. Y LAS ELECTRÓNICAS PESAN UNOS 100 GR. ADEMÁS LAS ELECTRÓNICAS AGUANTAN UN MAYOR NÚMERO DE ENCENDIDOS Y APAGADOS.
- ✓ ADAPTE LA ILUMINACIÓN A SUS NECESIDADES Y DE PREFERENCIA A LA ILUMINACIÓN LOCALIZADA: ADEMÁS DE AHORRAR CONSEGUIRÁ AMBIENTES MÁS CONFORTABLES.
- ✓ COLOQUE REGULADORES DE INTENSIDAD LUMINOSA DE TIPO ELECTRÓNICO (NO DE REOSTATO): AHORRARÁ ENERGÍA.
- ✓ USE TUBOS O PLAFONES FLUORESCENTES DONDE NECESITE MÁS LUZ DURANTE MUCHAS HORAS: POR EJEMPLO EN LA COCINA.
- ✓ EN VESTÍBULOS, GARAJES, ZONAS COMUNES, ETC. ES INTERESANTE COLOCAR DETECTORES DE PRESENCIA PARA QUE LAS LUCES SE ENCIENDAN Y APAGUEN AUTOMÁTICAMENTE.

### AIRE ACONDICIONADO (POCO HABITUAL EN LEÓN)

- ✓ A LA HORA DE LA COMPRA, DÉJESE ASESORAR POR PROFESIONALES.
- ✓ FIJE LA TEMPERATURA DE REFRIGERACIÓN A 26°C.
- ✓ CUANDO ENCIENDA EL APARATO DE AIRE ACONDICIONADO, NO AJUSTE EL TERMOSTATO A UNA TEMPERATURA MÁS BAJA DE LO NORMAL: NO ENFRIARÁ LA CASA MÁS RÁPIDO Y EL ENFRIAMIENTO PODRÍA RESULTAR EXCESIVO Y, POR TANTO, UN GASTO INNECESARIO.
- ✓ INSTALAR TOLDOS, CERRAR PERSIANAS Y CORRER CORTINAS SON SISTEMAS EFICACES PARA REDUCIR EL CALENTAMIENTO DE NUESTRA VIVIENDA.
- ✓ EN VERANO, VENTILE LA CASA CUANDO EL AIRE DE LA CALLE SEA MÁS FRESCO (PRIMERAS HORAS DE LA MAÑANA Y DURANTE LA NOCHE).
- ✓ UN VENTILADOR, PREFERENTEMENTE DE TECHO, PUEDE SER SUFICIENTE PARA MANTENER UN ADECUADO CONFORT.
- ✓ ES IMPORTANTE COLOCAR LOS APARATOS DE REFRIGERACIÓN DE TAL MODO QUE LES DÉ EL SOL LO MENOS POSIBLE Y HAYA UNA BUENA CIRCULACIÓN DE AIRE. EN EL CASO DE QUE LAS UNIDADES CONDENSADORAS ESTÉN EN UN TEJADO, ES CONVENIENTE CUBRIRLAS CON UN SISTEMA DE ENSOMBRIAMIENTO.
- ✓ LOS COLORES CLAROS EN TECHOS Y PAREDES EXTERIORES REFLEJAN LA RADIACIÓN SOLAR Y, POR TANTO, EVITAN EL CALENTAMIENTO DE LOS ESPACIOS INTERIORES.

### PEQUEÑO ELECTRODOMÉSTICO

- ✓ NO DEJE ENCENDIDOS LOS APARATOS (POR EJEMPLO, PLANCHA O TOSTADORA) SI VA A INTERRUMPIR LA TAREA.
- ✓ APROVECHE EL CALENTAMIENTO DE LA PLANCHA PARA PLANCHAR GRANDES CANTIDADES DE ROPA DE UNA VEZ.
- ✓ ELEGIR BIEN UN PEQUEÑO APARATO ELECTRODOMÉSTICO PUEDE SUPONER UN AHORRO, A LA LARGA, DEBIDO A SU MENOR CONSUMO ENERGÉTICO.
- ✓ OPTIMICE EL USO DE SUS APARATOS ELÉCTRICOS. POR EJEMPLO, SI SU TOSTADORA ES DE DOS RANURAS PÓNGALA SIEMPRE CON DOS TOSTADAS.
- ✓ EN OCASIONES, PUEDE EVITARSE EL USO DE UN VENTILADOR CON CORRIENTES CRUZADAS DE VENTILACIÓN NATURAL; CONSIDÉRELO.

### TELEVISOR

- ✓ NO MANTENGA ENCENDIDO "EN ESPERA" SU TELEVISOR.
- ✓ UNA BUENA IDEA ES CONECTAR ALGUNOS EQUIPOS (TELEVISORES, CADENA MUSICAL, VÍDEO Y DVD, DECODIFICADOR DIGITAL, AMPLIFICADOR DE ANTENA) A "LADRONES" O BASES DE CONEXIÓN MÚLTIPLE CON INTERRUPTOR. AL DESCONECTAR EL LADRÓN, APAGAREMOS TODOS LOS APARATOS A ÉL CONECTADOS Y PODREMOS CONSEGUIR AHORROS SUPERIORES A 40 EUROS ANUALES.

### EQUIPOS OFIMÁTICOS

- ✓ COMPRE EQUIPOS CON SISTEMAS DE AHORRO DE ENERGÍA "ENERGY STAR" Y APÁGUELOS COMPLETAMENTE CUANDO PREVEA AUSENCIA PROLONGADAS, SUPERIORES A 30 MINUTOS.
- ✓ CUANDO NO VAYAMOS A UTILIZAR EL ORDENADOR DURANTE PERÍODOS CORTOS PODEMOS APAGAR SOLAMENTE LA PANTALLA, CON LO CUAL AHORRAREMOS ENERGÍA Y AL VOLVER A ENCENDERLA NO TENDREMOS QUE ESPERAR A QUE SE REINICIE EL EQUIPO.
- ✓ EL SALVAPANTALLAS QUE MENOS ENERGÍA CONSUME ES EL DE COLOR NEGRO.

### COCINAS

- ✓ LAS PLACAS DE INDUCCIÓN CONSUMEN UN 20% MENOS DE ELECTRICIDAD QUE LAS VITROCERÁMICAS CONVENCIONALES.
- ✓ PROCURE QUE EL FONDO DE LOS RECIPIENTES SEA LIGERAMENTE SUPERIOR A LA ZONA DE COCCIÓN PARA QUE NO REBASE LA LLAMA, ASÍ APROVECHAREMOS AL MÁXIMO EL CALOR DE LA COCINA.
- ✓ EN LAS COCINAS ELÉCTRICAS UTILICE BATERÍAS DE COCINA Y EL RESTO DEL MENAJE CON FONDO GRUESO DIFUSOR: LOGRARÁ UNA TEMPERATURA MÁS HOMOGÉNEA EN TODO EL RECIPIENTE.
- ✓ COCINAR CON UN RECIPIENTE CON TAPA LE AYUDARÁ A AHORRAR HASTA UN 25% DE ENERGÍA.
- ✓ APROVECHE EL CALOR RESIDUAL DE LAS COCINAS ELÉCTRICAS (EXCEPTO LAS DE INDUCCIÓN) APAGÁNDOLAS UNOS CINCO MINUTOS ANTES DE FINALIZAR EL COCINADO.