

Son muchas las cosas que puedes hacer para disminuir los gastos de energía en tu casa y que a la vez te proporcionarán un mejor control sobre el uso de la misma. Prueba estas recomendaciones y así no sólo disminuirás la carga sobre tu entorno y el medio ambiente sino que también ¡tendrás más dinero en la cartera!

1. Calor

- Baja la calefacción un grado centígrado y disminuye así los gastos de calefacción hasta en un 5 %.
- Evita tener muebles frente a los radiadores, así el calor se distribuye mejor por la habitación.

2. Agua caliente

- Tóma duchas cortas – si disminuyes el tiempo en que tomas una ducha de 10 minutos a 5 ahorrarás unos 800 kWh por año.
- Cambia la boca de los grifos y duchas a dispositivos de caudal reducido, esto disminuye en un 25% el consumo de energía y además ahorrarás agua.
- Cambia la junta cuando el grifo comience a gotear.

3. Aparatos en espera

Hay aparatos que al apagarlos con control remoto quedan en modo de espera y consumen energía innecesariamente. Este fenómeno es conocido como “consumo fantasma”.

- Conecta los aparatos a una regleta con interruptor, de esta manera podrás cortar el suministro a todos los aparatos y no gastas energía innecesariamente.
- Desenchufa los cargadores de los móviles cuando no estén en uso, además de ahorrar energía, disminuyes el riesgo de incendio.

4. Iluminación

Hoy en día hay alternativas muy buenas de bajo consumo que sustituyen la ya inefectiva y obsoleta lámpara o bombilla incandescente.

- Utiliza en lo posible lámparas LED. Son 80 % más eficaces que la lámpara incandescente.
- En donde es posible utiliza detectores de presencia y de luz para automáticamente encender y apagar las luces según la necesidad.
- Si quieres un brillo cálido como el de la bombilla incandescente, elige una temperatura de color baja de unos 2700 a 3000 grados Kelvin (K) y con un índice de rendimiento de color (Ra) de mínimo 80. Esta información es proporcionada en el embalaje de la bombilla.
- Apaga la luz cuando no la uses.

5. Fregado y lavado

- Si usas lavavajillas en lugar de fregado a mano ahorras agua y energía. A las máquinas nuevas le hace bien un poco de grasa - quitar los restos de comida con un cepillo es suficiente pero si vas a enjuagar usa agua fría y recuerda: Lava con la máquina llena.
- Lava la ropa a 40°C como máximo; solo el lavado muy sucio necesita 60°C. ¡Llena la máquina!
- Sigue siempre la dosis recomendada en el paquete. Demasiado detergente genera mucha espuma, el lavado no se enjuaga adecuadamente y puede causar alergias. Si usas muy poco detergente, el lavado no quedará limpio.

6. Nevera y congelador

Las neveras y los congeladores utilizan mucha energía pues están continuamente en uso. A la hora de adquirir una nevera o congelador nuevos busca la información en el etiquetado energético para así identificar los mejores. Hoy día los más efectivos son A++ y A+++.

- La temperatura recomendada es -18 °C en el congelador y aproximadamente +5 °C en la nevera.
- Pasa la aspiradora detrás de la nevera y el congelador regularmente para eliminar la capa de polvo sobre el condensador. Así ahorras energía y disminuyes el riesgo de incendio.
- ¡Descongela el congelador regularmente!

7. Preparación de alimentos

- Hierve el agua en un hervidor de agua y ahorra energía. Las cocinas de inducción también son energéticamente eficientes a la hora de preparar comida y calentar agua.
- Ponle siempre tapa a la olla y ahorra un 30% de energía.
- Descongela los alimentos pasándolos del congelador a la nevera, no sólo ahorras energía, las carnes y pescados tendrán mejor sabor y textura.
- Apaga el horno y las hornillas unos minutos antes de acabar de cocinar. Así aprovechas el calor residual sin necesidad de consumir energía.



8. La factura de electricidad

Dependiendo de cómo se produce la electricidad el impacto ambiental puede ser mayor o menor. Elige siempre electricidad producida con recursos renovables. Revisa tu contrato y cambia de proveedor, así puedes reducir tanto los gastos como el impacto medioambiental. Elige la etiqueta “*Bra Miljöval*” que asegura que usas energía limpia y renovable.

9. Cambia tu sistema de calefacción

Si vives en una casa que todavía es calentada con petróleo o electricidad, te recomendamos que cambies a un sistema de calefacción menos dañino para el medio ambiente y tu cartera. Algunos ejemplos son la calefacción urbana, caldera de biocombustible o la bomba de calor. Antes de cambiar el sistema de calefacción reduce, en lo posible, la pérdida de calor por ejemplo cambiando la cinta de aislamiento de las ventanas, poner aislamiento adicional al techo y paredes o cambiar las ventanas.

10. Transporte

- Al comprar un coche nuevo elige uno ecológico, mantén la presión correcta en las ruedas y usa la técnica de conducción eficiente, con estos consejos ahorrarás un 20 % en combustible.
- Cuando compres llantas nuevas, elige las de etiquetado energético A.
- Transládete en bicicleta, así además de ahorrar te mantienes en forma.
- Comparte el viaje en coche o viaja en transporte público