

Aísla tu hogar del frío con doble acristalamiento, burletes en puertas y ventanas, cortinas, y aislando las cajas donde se enrollan las persianas

Deja entrar el Sol en invierno, y no en verano, ayudándote de persianas, cortinas, toldos, etc.

Instala un termostato en la calefacción, y régúlolo para temperaturas de 18 - 20 °C

Revisa periódicamente el estado de la caldera

Calefacción

Cierra los radiadores que no uses

Para calentar una habitación pequeña y bien aislada, puede bastar un pequeño radiador eléctrico

Así, con un buen aislamiento, podrás ahorrar hasta un 40% en el consumo de la calefacción

No abras las ventanas con la calefacción encendida

Regula la flama del calentador de agua a la temperatura adecuada o sitúa el termostato entre 55 - 60 °C; evitarás calentar primero el agua y luego volver a enfriarla mezclándola con agua fría

Usa bien la energía, saldrás ganando

- Usa tanques de bajo consumo
- Coloca burletes en puertas y ventanas
- Aprieta la luz al salir de las habitaciones
- No abras las ventanas con la calefacción encendida
- Abre las puertas de la nevera el menor tiempo posible
- Aprovecha al máximo la luz del Sol

Comunidad de Madrid

Ahorro energético en el hogar

Usa bien la energía, saldrás ganando

Comunidad de Madrid

UNION FENOSA

Centro de Ahorro y Eficiencia Energética de Madrid

Aprovecha al máximo la luz del Sol

Es mejor utilizar iluminación de sobremesa si se está trabajando

Evita las lámparas de araña con multitud de bombillas

Apaga las luces al salir de las habitaciones

Usa lámparas electrónicas de bajo consumo; ahorran hasta un 80% y duran diez veces más

La iluminación del hogar supone un 15% de la factura eléctrica mensual

Los fluorescentes son recomendables para lugares que necesiten más cantidad de luz y durante más tiempo

No los instales en habitaciones donde haya que encender y apagar la luz con frecuencia

Electrodomésticos

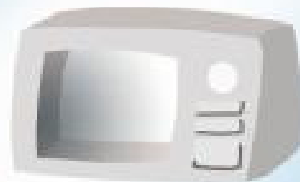
Pon tapaderas en las cacerolas o sartenes y procura que la llama del quemador no sea mayor que la base de la cacerola

Usa la mínima cantidad de agua necesaria para cocer

Con esto ahorrarás hasta el 20%



No abras la puerta del horno mientras funciona. Cada vez que lo haces, la temperatura baja unos 25 °C



Usa platos de vidrio para hornear. El vidrio retiene mejor el calor y podrás bajar la temperatura unos 25 °C

Subir un grado la temperatura del termostato de la nevera ahorra hasta un 5%

Para tostar pan, utiliza un tostador y no el horno



Apaga el horno unos cinco minutos antes de terminar para aprovechar el calor restante

Los hornos microondas ahorran tiempo y energía

Lavar en frío o a bajas temperaturas ahorra entre un 80 y un 92%

No enciendas el horno con antelación a menos que lo indique la receta

Limpia las rejillas de detrás del frigorífico y no tapes las de arriba

Abre las puertas de la nevera/congelador el menor tiempo posible y asegúrate que cierran correctamente

Descongela regularmente el frigorífico

No coloques el frigorífico cerca de fuentes de calor

No introduces alimentos calientes en el frigorífico ni en el congelador



Conviene utilizarlos a plena carga y con programas económicos

Usar lavadoras de bajo consumo energético ahorra entre un 45 y un 70% y poner el lavavajillas en programa económico, hasta un 50%