



## 10 consejos para ahorrar

### CALEFACCIÓN

- 1 **Procura no abrir las ventanas cuando estén encendidos el aire acondicionado o la calefacción.** Estas pérdidas de calor suponen entre el 25 % y el 30 % de las necesidades de calefacción. Cerrando las persianas y corriendo las cortinas se evita que las viviendas se calienten en verano y se escape el calor en invierno.
- 2 **Apaga la calefacción cuando vayas a acostarte y ponla de nuevo en marcha por la mañana,** después de haber ventilado la habitación. A no ser que vivas en un sitio muy frío, el calor acumulado en la vivienda suele ser suficiente para mantener por la noche una temperatura de 15 a 17 °C en los dormitorios.

### AGUA CALIENTE

- 3 **No dejes el grifo abierto cuando te laves las manos o te cepilles los dientes.** Al hacerlo puedes gastar inútilmente hasta 6 litros de agua por minuto.
- 4 **Es preferible la ducha al baño.** se consume hasta cuatro veces menos cantidad de energía y agua. Tampoco es necesario utilizar agua excesivamente caliente. Cuanto más caliente esté el agua, más energía se consume, y con agua templada se consigue igualmente una sensación agradable en el aseo.

### ELECTRODOMÉSTICOS

- 5 **Abre y cierra la puerta del frigorífico lo imprescindible.** unos segundos bastan para perder buena parte del frío acumulado. También es importante dejar que los alimentos se enfríen antes de introducirlos en el frigorífico. Si se calienta el interior del aparato, el motor del frigorífico debe realizar un trabajo extra para enfriarlo de nuevo, con el consiguiente consumo añadido de electricidad.

### ORDENADORES, TELEVISOR, DVD, ETC.

- 6 **Apaga completamente el ordenador cuando vayas a interrumpir la tarea que estás realizando durante un periodo de tiempo superior a 1 hora.** Para periodos de tiempo inferiores a éste es recomendable apagar el monitor, ya que su consumo energético equivale al de la impresora y el ordenador juntos.

- 7 **Cuando vayas a acostarte o preveas estar fuera de casa un tiempo prolongado, no olvides desenchufar los aparatos eléctricos de tu habitación** (ordenador, televisor, consola, etc.). Los aparatos eléctricos consumen electricidad cuando están enchufados, aunque no estén funcionando. Es lo que se llama consumo fantasma.

- 8 **El único modo de salvapantallas que realmente ahorra energía es el que deja la pantalla en negro.** Lo más aconsejable es configurar el salvapantallas en modo "Black Screen" - pantalla en negro- y disponer un tiempo de 10 minutos para que entre en funcionamiento.

### ILUMINACIÓN

- 9 **Aprovecha siempre que puedas la luz natural.** No contamina y es mucho más barata. Si necesitas luz artificial para estudiar o leer, utiliza un flexo o una lámpara de sobremesa, en vez de iluminar toda la habitación.

### BASURA

- 10 **Aprovecha todos los servicios de recogida selectiva de basuras.** Separa selectivamente los distintos tipos de basura para permitir su reciclado cuesta muy poco, ahorra energía y materias primas.



ARGUMENTOS PARA LA CULTURA



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

[www.madrid.org/publicamadrid](http://www.madrid.org/publicamadrid)

Colaboran:



[www.madrid.org](http://www.madrid.org)



[www.madrid.org](http://www.madrid.org)



La Suma de Todos