

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

36

¿Es posible evitar el derroche de energía en el hogar sin disminuir el confort? ¿Es verdad que consumimos más energía que no utilizamos, que la necesaria para cubrir nuestras necesidades domésticas? ¿Podemos reducir nuestra factura de luz, agua y gas sin hacer reformas en casa o invertir grandes cantidades de dinero? Estas y otras muchas cuestiones son abordadas por Alonso de Viana-Cárdenas en su libro **Energía Útil: Guía para el ahorro doméstico**, un libro que, como su propio autor indica, “no pretende ser un tratado de ingeniería... sino mostrar formas posibles y comprobadas de reducir sensiblemente el consumo doméstico sin disminuir las prestaciones y necesidades del hogar.” La guía contempla todos los aspectos de consumo en el hogar: iluminación, calefacción, electrodomésticos, informática, automóvil, etc. y a lo largo de sus 152 páginas ofrece conceptos, trucos, recomendaciones y consejos para optimizar el consumo de energía en nuestro hogar y reducir así nuestras facturas. En conclusión, una guía de fácil lectura y gran utilidad, basada en el sentido común y la experiencia de otros que ya han comprobado cómo se puede ahorrar energía en la vida diaria. Y tú ¿a qué esperas para comprobarlo?

[Enlaces de interés](#)

http://edicionesdelserval.com/libro.php?pag=energia_util_guia_para_ahorro_domestico
<http://dl.idae.es/Publicaciones/11046%20Guia%20Practica%20Energia%203%20Ed.rev%20y%20actualizada%20A2011.pdf>

35

Como cada año, hoy 15 de Junio se celebra el Día Global del viento, un día perfecto para descubrir el viento, la energía eólica y sus posibilidades para cambiar el mundo. Como bien sabemos, la energía del viento constituye una fuente de electricidad limpia, barata y autóctona que reduce la dependencia energética respecto a otros países y garantiza la seguridad del suministro. Además frena el cambio climático al evitar emisiones de CO₂ y contribuye a la recuperación económica de nuestro país creando empleo y riqueza. Según datos de la Asociación Empresarial Eólica, la energía eólica ha sido la segunda fuente de generación eléctrica en España en 2014, siendo España el 4º país del mundo en potencia eólica instalada, tras China, EEUU y Alemania. Sólo una apuesta clara y decidida por las energías renovables garantizará la sostenibilidad ambiental.

[Enlaces de interés](#)

<http://www.aeeolica.org/es/sobre-la-eolica/la-eolica-en-espana/>
<http://www.globalwindday.org/>

34

Hoy jueves 5 de marzo se celebra el Día Mundial de la Eficiencia Energética, una fecha que nos invita a reflexionar sobre el uso racional de la energía y a actuar en consecuencia. Un uso eficiente de la energía no implica renunciar a nuestra calidad de vida, sino que nos aporta los mismos bienes y servicios energéticos empleando menos recursos y por tanto de forma más limpia y sostenible.

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

Consumir la energía de forma inteligente (sólo aquella que necesitamos), reducir la generación de residuos, reutilizar y reciclar aquellos que producimos, utilizar productos menos contaminantes y apostar por las energías renovables _tanto los particulares como las empresas_, son iniciativas necesarias en el camino hacia la eficiencia energética. Por nuestra situación geográfica, España reúne las condiciones idóneas para explorar satisfactoriamente las fuentes energéticas renovables.

Como consumidor, puedes ahorrar entre un 20% y un 50% de la energía que consumes a través de cambios en tus comportamientos y de pequeñas inversiones que te permitan optimizar el uso de los recursos:

- Utilización de bombillas eficientes (led o bajo consumo).
- Regular la temperatura de la calefacción en torno a los 20°C y del aire acondicionado a los 26°C
- Utilizar los programas de lavado “eco” evitando aquellos que lavan a altas temperaturas.
- Desenchufar los aparatos cuando no están siendo utilizados.
- Adquirir electrodomésticos de bajo consumo.
- Aislar bien puertas y ventanas.

La eficiencia energética , el desarrollo de las energías renovables y el uso de medios de transporte menos agresivos con el medio ambiente, son elementos indispensables para frenar el cambio climático y conseguir sociedades más sostenibles.

[Enlaces de interés](#)

<http://www.aprendecomoahorrarenergia.es/>

33

Desde hace unos meses los usuarios españoles de energía eléctrica podemos conocer el precio al que se nos factura la electricidad, y este precio varia según la hora en que la consumimos. Pero ¿dónde debo mirar para enterarme de lo que vale la luz en cada momento del día?

Red eléctrica española, a través del sistema e-sios publica el precio diario de la energía para cada hora del día, de manera que si eres un pequeño consumidor(tu potencia contratada es de menos de 10KW), y tu contador sigue siendo analógico, el precio que pagarás por la energía que consumes será el precio medio eléctrico o PVPC (precio voluntario al pequeño consumidor). Todos los consumidores podemos consultar a qué hora es más barata la electricidad, pero sólo si tenemos un contador inteligente, un contador digital, podremos controlar nuestro consumo de electricidad en tiempo real. El plan de sustitución de contadores eléctricos se completará a finales del 2018.

Una página mucho más visual para saber el precio de la electricidad es tarifaluz.hora.es que a través de un código de colores, verde para la energía más barata, naranja y roja para la franja horaria más alta, nos informa del coste de la electricidad. En esta página podrás saber cuál es el precio medio de la electricidad, así como elchollo y la clavada del día (el precio diario más alto y más bajo)

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

Enlaces de interés

<http://www.controlastuenergia.gob.es/Paginas/Index.aspx>

<http://www.esios.ree.es/web-publica/pvpc/>

<http://www.ree.es/es/actividades/operacion-del-sistema/e-sios>

<http://tarifaluzhora.es/>

32

Casi la mitad de la energía que gastan las familias españolas es para calentar sus viviendas, y es precisamente ahora, en Enero y Febrero, cuando el gasto en gas o electricidad se dispara en nuestras casas. Programar correctamente la calefacción, aislar puertas y ventanas, o mantener la temperatura de nuestro hogar en un nivel de confort de 20º o 21º, puede ayudarnos a controlar nuestro gasto energético.

Pero, todavía podemos dar un paso más en cuanto a ahorro y eficiencia, apostando por la biomasa si se ajusta a las características de nuestras viviendas. Los pellets que se utilizan en estufas, por ejemplo, son pequeños cilindros hechos de madera residual, serrines y virutas prensados, sin ningún tipo de aditivo, ni aglomerante, procedentes de la agricultura, residuos industriales y municipales. Como tienen un elevadísimo poder calorífico, son mucho más eficientes para producir calor que el gas, el gasoil o la electricidad. Tienen muchas ventajas como generadores de energía:

- Son más baratos que los combustibles fósiles y además su precio es estable.
- Favorecen la canalización de los excedentes agrícolas, fomentando el empleo.
- Son muy seguros, no presentan riesgo de explosión, no son volátiles, ni producen olores, y
- en caso de fuga o “vertido” no suponen un riesgo para la salud
- En cuanto a confort, para producir el mismo calor, el pellet almacenado ocupa tres veces menos en volumen que la leña y apenas hace humo. Se puede manejar de forma parecida a un líquido, pudiéndose automatizar totalmente tanto su transporte y llenado del depósito, como en la combustión y limpieza.

Además del ahorro energético, las calefacciones de pellets tienen grandes beneficios ambientales pues contribuyen a reducir significativamente las emisiones de gases de efecto invernadero, fomentan la gestión de la vegetación más combustible en los montes, evitando los incendios, y el residuo que generan es mínimo y totalmente biodegradable.

Recuerda que son los gases de efecto invernadero los principales causantes del cambio climático.

Enlaces de interés

http://www.idae.es/index.php/mod.documentos/mem.descarga?file=/documentos_Calor_y_Frio_Renovables_Biomasa_11012012_global_v2_09570f12.pdf

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

<http://www.ecoticias.com/biocombustibles/71529/Ventajas-estufas-pellets>

31

Frente al derroche de energía y al actual modelo de consumo, el movimiento **Ciudades en transición**, “transition towns” en inglés, propone un modo de vida coherente con la sostenibilidad. Para ello plantea la reducción del uso de la energía y el aumento de la propia autosuficiencia, así como el propósito de empezar una transición hacia otro modelo de sociedad con una huella ecológica mucho menor y mucho más solidario. Algunas de las iniciativas que proponen son la creación de huertos comunitarios, el fomento del comercio local, la creación de una moneda propia, la racionalización de la movilidad, la creación de bancos de tiempo, etc.

¿Sabías que en el Barrio de Ruzafa se ha creado una moneda social “**el orué**” que puede ser utilizada por todos los que lo deseen? Se trata de una moneda electrónica que permite intercambios instantáneos. Para poder ser usuario sólo hay que solicitar el alta en el orué, abonar una cuota de 10 euros (para contribuir a los gastos) y automáticamente el usuario dispone de una cuenta con un saldo de 10 orués y recibe una tarjeta con la que realizar los intercambios.

Enlaces de interés

http://www.ecourbano.es/faq.asp?cat=1&cat2=&id_pro=107

<http://www.rtve.es/noticias/documentos-tv/reportajes/monedas-sociales/>

<http://monedasocialorue.org/>

http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2009/01/12/182639.php

30

Utilizar los recursos energéticos de forma más racional y eficiente es uno de los retos ambientales que debemos plantearnos a diario. Y es quizás en el hogar el lugar donde más posibilidades tenemos para mejorar y reducir nuestros consumos de electricidad y gas. Conviene que sepamos, por tanto, cuánta energía se consume en nuestras casas y en qué. Contadores y facturas nos informan sobre cuántos Kilovatios de electricidad, metros cúbicos de gas o litros de combustible consumimos; pero en general ignoramos qué usos o actividades son los que suponen mayores consumos.

De acuerdo con el “Proyecto SPAHOUSEC”, realizado en el año 2011 a partir de datos recogidos de 600 hogares españoles, los grandes consumidores de energía en el hogar, son la calefacción (63'9%) y el agua caliente (10'7%). Entre ambos consumen las 2/3 partes del gasto energético. Los electrodomésticos consumen el 15'3% del total, siendo la nevera el electrodoméstico más consumidor, seguido de la televisión y la lavadora. La iluminación de nuestros hogares supone un 2'8% del total de energía consumida. Respecto al gasto medio en energía de un hogar español, es de 10.500 KWH anuales, aunque existen grandes diferencias según el tipo de vivienda de que se trate y según la zona climática en que se localice. El consumo medio de energía de una casa unifamiliar es el doble que el de los pisos, siendo el gasto en calefacción cuatro veces mayor. Por lo que respecta a la zona climática, en

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

la zona mediterránea los hogares consumen menos energía que la media nacional por las menores necesidades de calefacción, siendo los consumos de electricidad mayores debido sobre todo a un mayor uso de los sistemas de refrigeración.

Recuerda que reduciendo tu consumo energético, ahorrarás dinero, mejorará tu salud personal, ganarás en confort y contribuirás a la mejora de la salud ambiental.

Enlaces de interés:

http://www.idae.es/index.php/mod.documentos/mem.descarga?file=/documentos_Informe_SPAHOUSEC_ACC_f68291a3.pdf
<http://www.five.es/calidadentuvivienda/>

29

Desde el pasado 1 de Junio de 2013, todos los propietarios que deseen vender o alquilar su vivienda por un período mayor a 4 meses, deben de contar con un **Certificado de eficiencia energética**, variando desde la clase A para los energéticamente más eficientes, a la categoría G para los menos eficientes. Quedan excluidos los edificios protegidos, los utilizados como lugares de culto y las viviendas con contratos de arrendamiento de menos de cuatro meses.

Si el edificio se vende antes de la construcción o se alquila, el vendedor o arrendador facilitará la calificación energética expidiéndose el Certificado del edificio construido. De esta forma cuando un comprador se encuentre ante una vivienda tipificada como G, sabe que se trata de una casa muy poco eficiente energéticamente, que seguramente va a requerir un importante gasto en climatización, que dispone de un deficiente aislamiento térmico, etc. El Certificado proporciona al consumidor una información esencial a la hora de comprar o alquilar, e incentiva al propietario a realizar mejoras en su vivienda. En el caso de edificios existentes, además incluye un documento de recomendaciones para mejorar la eficiencia del edificio.

Debes saber que:

- Si eres el propietario de la vivienda, edificio o local, eres tú el responsable de obtener y abonar el coste de este certificado obligatorio para poder vender o alquilar tu casa.
- Puedes elegir el profesional que desees entre quienes poseen la cualificación adecuada.
- El certificado tiene una validez máxima de 10 años.
- Puedes ahorrar mucho dinero anualmente si alquilas o compras una vivienda calificada como "A"

Enlaces de interés

http://www.idae.es/PFCEE/plan_informacion.html
<http://www.ocu.org/vivienda-y-energia/calefaccion/calculadora/etiqueta-energetica-edificios>
<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/Construcci%C3%B3n%20sostenible>

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

28

Tras el ajetreo de la Navidad y los Reyes, solemos comenzar el nuevo año con los mejores propósitos. Añadamos, además, que son momentos más que complicados para todos nosotros y para la sociedad en general. Os proponemos repensar nuestras rutinas y ver cómo podemos mejorar nuestra relación con el entorno y nuestra contribución a un mundo más sostenible.

El sector residencial es un sector clave en el contexto energético actual. La energía que consumen las familias se acerca al 30% del consumo energético total en España, y se reparte entre un 18% en la vivienda y un 12% en el coche. Algunas sugerencias para el mes de enero se dirigirán a los consumos en el hogar, lo que además nos supondrá ahorrarnos algún dinerillo.

Recuerda, la mejor energía es la que se ahorra y el mejor residuo el que no se produce.

[Enlaces de interés:](#)

<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/>

http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/publicaciones/Perfil_Ambiental_2011_tcm7-219270.pdf

27

El consumo de energía en nuestros hogares depende de una serie de factores, como la zona climática donde vivimos, la orientación de la casa, la calidad constructiva, el grado de aislamiento, los equipos de que disponemos y su mantenimiento, etc.

En relación con la climatización, en la zona mediterránea la elevada humedad relativa, y las temperaturas suaves en invierno y muy elevadas en verano, inciden en la estructura de consumos energéticos. Por otro lado, el consumo total de una vivienda unifamiliar duplica al de la vivienda en bloque, siendo el consumo de calefacción seis veces superior.

En las estructura del consumo por usos, predomina la calefacción y el agua caliente sanitaria. Es precisamente ahora, durante el invierno, cuando medidas sencillas, de bajo coste, o sin coste alguno, pueden reducir nuestro gasto en energía entre el 10% y el 40%.

- Una temperatura entre 19º y 21º es suficiente para sentirse cómodo en casa. Además por las noches, en los dormitorios, basta con tener una temperatura de 15º a 17º. Ten en cuenta que por cada grado que aumentes la temperatura, incrementas tu consumo de energía en más o menos un 7%.
- Cierra las persianas y contraventanas por la noche. Los escapes de calor en una vivienda se producen por las paredes, las puertas, las ventanas y los cristales.
- Dispón de un sistema de regulación de la calefacción, termostato o válvulas termostáticas, que adapte las temperaturas de la casa a tus necesidades.

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

- Limpia los radiadores con frecuencia, no los cubras ni pongas ningún objeto alrededor.

Enlaces de interés:

<http://www.alicantenergia.es/es/Consejos-para-el-consumo-eficiente-en-el-hogar.html>
http://www.hispacoop.es/home/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=9

26

El agua caliente es una necesidad que se mantiene a lo largo del año, a diferencia de la calefacción que sólo la necesitamos en los meses de invierno. Ten en cuenta las siguientes sugerencias, te ayudarán a reducir el consumo de energía y agua y a reducir el importe de tus facturas:

- Los sistemas de acumulación de agua caliente son más eficaces que los sistemas de producción instantánea sin acumulación (como los calentadores eléctricos).
- Realiza un mantenimiento adecuado de la caldera, ahorrarás hasta un 15% de energía.
- Racionaliza el consumo de agua caliente, no dejes los grifos abiertos inútilmente y recuerda que una ducha consume cuatro veces menos agua y energía que un baño.
- Coloca aireadores en los grifos y en los cabezales de ducha, reducen el caudal de agua sin que lo percibas.
- Si se dispone de espacio, el sistema más eficiente energéticamente y más respetuoso con el medio ambiente es el de captadores de energía solar térmica. Desde el año 2006, en las viviendas de nueva construcción es obligatorio contar con sistemas solares térmicos para la generación del agua caliente sanitaria.

Enlaces de interés

http://www.aven.es/attachments/triptico_hogar.pdf

http://w110.bcn.cat/portal/site/MediAmbient/menuitem.7120b3cf16112e13e9c5e9c5a2ef8a0c/?videotext=aa432af79f3ad210VgnVCM10000074fea8c0RCRD&vgnnextchannel=7ab3af51e065d210VgnVCM10000074fea8c0RCRD&vgnnextfmt=formatDetall&lang=és_ÉS

http://assets.wwfspain.panda.org/downloads/guia_wwf_ahorro_energetico_en_l'hogar.pdf

25

Actualmente ¿quién imagina una cocina sin **electrodomésticos**? Horno, lavadora, secadora, lavavajillas, microondas, etc, facilitan nuestra vida diaria pero, no debemos olvidar que son aparatos que necesariamente consumen electricidad para su funcionamiento.

Existen electrodomésticos de todos los tipos, tamaños y prestaciones, y todo esto influye en gran manera en su consumo energético. Es muy importante elegir bien el aparato que mejor se adapte a nuestras necesidades y por supuesto comprar el que sea más eficiente.

A lo largo de la semana nuestras propuestas intentarán ayudaros en la selección y compra de aquellos electrodomésticos ligados a vuestra cocina, así como a utilizar de forma más eficiente

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

aquellos de los que ya disponéis. Existen otros pequeños electrodomésticos tales como plancha, aspiradora, tostadora, etc, que también suponen consumos importantes en nuestro hogar de los que nos ocuparemos próximamente.

¿Conoces la etiqueta energética? Es un etiquetado de ámbito europeo que tienen algunos electrodomésticos y que permite al consumidor conocer de forma rápida la eficiencia energética de un aparato.

Los equipos con etiquetado energético de clase A, A+ y A++ son los más eficientes y pueden ahorrarnos mucho dinero en la factura eléctrica a lo largo de su vida útil.

Enlaces de interés:

<<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/relcategoria.1161/id.542/re/menu.64>>
<<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/eficiencia%20energ%C3%A9tica>>

24

El **frigorífico** es uno de los electrodomésticos que más electricidad consume en el hogar. Aunque su potencia no sea muy grande, su consumo es importante pues está en marcha permanentemente.

- Elige el frigorífico más eficiente energéticamente y el que mejor se adapte a tus necesidades.
- Coloca siempre el frigorífico en un lugar fresco y ventilado, alejado de posibles fuentes de calor. Recuerda que sus prestaciones dependen del lugar donde se ubica.
- Limpia, al menos una vez al año, la parte trasera del aparato.
- Elimina el hielo cuando la capa supere los 5mm de espesor.
- Para evitar pérdidas de frío, comprueba que las gomas de las puertas están en buenas condiciones y cierran bien.
- Abre la puerta lo menos posible y cierra rápidamente.
- Ajusta la temperatura de la nevera para que no sea inferior a 6°C en el frigorífico y a 18°C bajo cero en el congelador.

Recuerda que casi el 18% de la electricidad consumida en las viviendas españolas se destina a la refrigeración y congelación de los alimentos

Enlaces de

interés:<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/relcategoria.1161/id.542/re/menu.64>

23

Prácticamente todas las viviendas españolas disponen de una **lavadora** y, por término medio se utiliza entre 3 y 5 veces por semana. La etiqueta energética de la lavadora te informará de la eficacia de lavado, la eficacia de centrifugado y consumo de agua, además del consumo de energía por ciclo. Estos consejos te ayudaran a reducir el consumo energético de tu lavadora:

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

- Utiliza programas de baja temperatura pues el 80-85% de la energía que consume se utiliza para calentar el agua.
- Intenta que la lavadora trabaje siempre a carga completa. Actualmente existen en el mercado lavadoras con programas de media carga que reducen el consumo de forma apreciable.
- Centrifugando se gasta mucha menos energía para secar la ropa, que utilizando una secadora. La secadora es una gran consumidora de energía por lo que se recomienda su uso en situaciones de emergencia o cuando las condiciones climatológicas no permitan secar la ropa al sol.
- Usa descalcificantes y limpia regularmente el filtro de la lavadora.
- Actualmente existen en el mercado lavavajillas y lavadoras termoeficientes, con dos tomas de agua independientes, una para el agua fría y otra para la caliente. Así el agua caliente se toma del circuito de agua caliente sanitaria, procedente del acumulador de energía solar, caldera o calentador. Gracias a esto, se reduce un 25% el tiempo de lavado y se ahorra energía.

Enlaces de interés:

<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/electrodom%C3%A9sticos>

22

Actualmente, la mayoría de nosotros disponemos de un **lavavajillas** en casa que utilizamos prácticamente, todos los días. Al igual que pasa con la lavadora, el 90% del consumo energético se produce en el proceso de calentar agua. No obstante está demostrado que es más económico lavar la vajilla en un lavavajillas que fregar a mano. Por esta razón no hay que dudar en utilizarlo, aunque teniendo en cuenta una serie de consejos:

- Retira en seco los restos de comida de la vajilla antes de meterla en el lavaplatos y, si necesita un aclarado, que sea con agua fría.
- Utiliza los programas económicos que permiten reaprovechar el calor del lavado para el aclarado o el secado, sin tener que consumir energía de nuevo.
- Comprueba el nivel de carga de los depósitos de sal y abrillantador, pues reducen el consumo de energía en lavado y secado respectivamente.
- Intenta que el tamaño del lavavajillas que vayas a comprar responda a tus necesidades y procura utilizarlo cuando esté lleno.

¿Sabías que puedes utilizar el calor generado en tu lavavajillas durante el lavado para cocinar? Para Lisa Casali, autora del libro **Cucinare in lavastoviglie** (ediciones Gribau, 2011) “las temperaturas en el interior del lavavajillas, constantes y no demasiado elevadas, permiten un perfecto cocinado a baja temperatura. Si te apetece saber más puedes leer: www.ecocucina.org ,

Enlaces de interés:

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/relcategoria.1161/id.542/reلمenu.64>
<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/electrodom%C3%A9sticos>

21

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

Los alimentos cocinados al horno son sabrosos, saludables, pues se cuecen con menos grasas, y además son fáciles y rápidos de preparar. Por esto los hornos constituyen una herramienta fundamental en nuestras cocinas. No obstante, el **horno eléctrico**, el más habitual en nuestra casa, es uno de los grandes consumidores del hogar.

Estos consejos te ayudarán a hacer un uso más eficiente de tu horno:

- No abras innecesariamente el horno. Cada vez que lo haces estás perdiendo un mínimo del 20% de la energía acumulada en su interior.
- Cocina al mismo tiempo el mayor número de alimentos posibles.
- Si vas a cocinar algún alimento durante más de una hora, no es necesario precalentar el horno.
- Apaga el horno un poquito antes de finalizar la cocción: el calor residual es suficiente para acabar el proceso.

Existe un **Plan Renove** para electrodomésticos que permite sustituir los viejos electrodomésticos por otros de eficiencia energética y recibir una subvención de hasta 145€ por aparato. Los descuentos se aplican a frigoríficos, congeladores, lavadoras, lavavajillas, hornos y encimeras.

Puedes obtener más información sobre el Plan Renove en la Comunitat Valenciana en la Agencia Valenciana de la energía (AVEN)

Enlaces de interés:

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/relcategoria.1161/id.542/reلمenu.64>

<http://www.aven.es/index.php>

[option=com_content&view=article&id=17&Itemid=83&lang=es](http://www.aven.es/index.php?option=com_content&view=article&id=17&Itemid=83&lang=es)>

20

El domingo 21 de Octubre se celebra el **Día Mundial del Ahorro de Energía**. En nuestra casa, el trabajo, el coche, etc. pequeñas acciones y comportamientos pueden implicar importantes ahorros energéticos sin afectar el confort y la calidad de vida. Esta semana estará dedicada a fomentar estos comportamientos ahorradores en nuestros hábitos de cada día.

A la hora de emprender medidas de ahorro energético en tu hogar es importante que conozcas el consumo real de tus electrodomésticos. Este dato puedes encontrarlo en la documentación del electrodoméstico, a veces también viene indicada en una etiqueta pegada al aparato. Además, existen en el mercado *medidores de energía*. Se trata de aparatos que se colocan entre el enchufe de nuestro electrodoméstico y el enchufe que suministra la electricidad, proporcionándonos información clave sobre su demanda energética. Te serán muy útiles para conocer el consumo real de cada electrodoméstico y también para medir el “consumo fantasma” de ordenadores, periféricos, televisión, DVDs, etc, el que tiene lugar cuando un aparato se mantiene en stand by.

Enlaces de interés:

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/relcategoria.1161/id.542/reلمenu.64>

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

19

<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/ahorro%20de%20energ%C3%adiga>
<http://www.aprendecomoahorrarenergia.es/>
http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2010/01/25/190695.php

Como bien sabes las **lámparas de bajo consumo** o fluorescentes compactas tienen ventajas sobre las tradicionales bombillas incandescentes, destacando su menor consumo y mayor duración. Pero no todas son iguales, es muy importante que elijas bien.

A la hora de comprar tus bombillas de bajo consumo ten en cuenta estos aspectos:

- La luminosidad: Hay lámparas que emiten la mitad de luz que otras consumiendo lo mismo.
- La duración: Hay modelos que tienen duraciones de 10, 12 o 15 años mientras que otras sólo duran de 6 a 8 años.
- Resistencia a los apagados y encendidos. En el mercado hay modelos que soportan unos 500.000 encendidos, es decir más de 60 encendidos diarios durante 20 años.
- El rango de temperaturas de funcionamiento. Hay modelos especialmente diseñados para ser instalados al aire libre.

Enlaces de interés:

<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/ahorro%20de%20energ%C3%adiga>
<http://www.ocu.org/vivienda-y-energia/gas-luz>

18

Existen muy buenas razones para reducir nuestro **consumo de energía**:

- Ahorro económico
- Salud personal. Algunas opciones de ahorro de energía como ir caminando al trabajo o limitar el uso del aire acondicionado contribuyen a mejorar nuestra salud.
- Confort: meterse cada mañana en un atasco no es quizás un buen comienzo.
- Salud ambiental: El aumento de las emisiones de gases de efecto invernadero contribuye al cambio climático suponiendo graves consecuencias para todo el planeta.

Ahorrar energía depende mucho de nosotros pues el 17% de la energía consumida en nuestro país es demandada por las viviendas y un 15% por el transporte privado.

Enlaces de interés:

http://www.idae.es/index.php/mod.documentos/mem.descarga?<file=/documentos_Informe_SPAHOUSEC_ACC_f68291a3.pdf>
http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/programas-de-educacion-ambiental/hogares-verdes/energia-hogares-verdes-2012_tcm7-189104.pdf

17

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

Tras la calefacción, el **agua caliente** supone una parte muy importante del consumo energético total de una vivienda.

Estos consejos te ayudarán a moderar el consumo de energía empleado para calentar el agua:

- Regula la temperatura del agua caliente en la caldera, puedes ajustarla para no tener que mezclarla con agua fría.
- Elije la ducha en lugar del baño: llenar una bañera supone unos 200 litros, mientras que una ducha de 5 minutos consume 50 litros de agua.
- Instala un rociador eficiente en tu ducha pues consumen unos 6-7 litros de agua por minuto, frente a los 12-15 l de los tradicionales.
- Controla el tiempo de ducha y, por supuesto, evita fugas y goteos

Enlaces de interés:

<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/ahorro%20de%20agua>

16

En los enlaces de esta semana os hemos remitido varias veces a páginas donde aparece el blog de **Hogares verdes**. Éste es un programa educativo del Ministerio de Medio ambiente dirigido a familias, con el objetivo de fomentar hábitos cotidianos más responsables con el medio ambiente.

En la Comunitat Valenciana, el programa se denomina **LLars Verdes** y está gestionado y coordinado desde el CEACV. Cómo funciona LLars Verdes? El programa se articula a través de la participación de familias a las cuales se plantean una serie de objetivos o retos ambientales que han de conseguir en sus hogares (ahorro de agua y energía, reducción de residuos, consumo más sostenible, etc.). A lo largo de todo el proceso se asesora y se presta soporte técnico a las familias para que puedan conseguir los objetivos establecidos:

Enlaces de interés:

<http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=62598&idioma=V>>

<http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/programas-de-educacion-ambiental/hogares-verdes/>>

15

Tras el verano, el mes de Septiembre nos devuelve a las rutinas cotidianas: trabajo, colegio, alimentación saludable, ejercicio físico, etc. Cuando vuelvas al trabajo piensa que mantener hábitos sostenibles y saludables, mejora la calidad ambiental del entorno y reduce riesgos para la salud

Olvida el ascensor, subir y bajar las escaleras andando permite ahorrar energía y nos mantiene en forma.

Enlaces de interés:

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

http://www.cma.gva.es/areas/educacion/educacion_ambiental/educ/ed_amb_empresa/pdf/industriaC.PDF

<http://www.cruzrojamadrid.org/contenidos/img/File/Medio%20Ambiente/Gu%C3%adiga%20BPA%202008%20-%20buena.pdf>

14

En tu lugar de trabajo recuerda que debes apagar las luces, equipos informáticos y aparatos eléctricos siempre que su uso no sea necesario.

Entre todos podemos conseguir grandes ahorros de energía.

Enlaces de interés:

<http://www.jmcprl.net/PUBLICACIONES/F13/administracion2.pdf>

13

Aprovecha siempre que puedas la luz natural y organiza un pequeño rincón verde en tu lugar de trabajo. Unas cuantas plantas en la oficina aportan oxígeno extra al ambiente siendo capaces de eliminar parte de la contaminación ambiental.

No olvides que, además las plantas tienen efectos psicológicos y anímicos positivos.

Enlaces de interés:

<http://www.consumer.es/web/es/bricolaje/jardin/2004/07/08/105498.php>

12

En el coche, utiliza el aire acondicionado de forma inteligente, redundará en un menor consumo de gasolina. En días de mucho calor, antes de iniciar la marcha, es recomendable tener ventanillas y puertas abiertas durante unos minutos.

Una vez en marcha lo deseable es mantener una temperatura de entre 20 y 24°C.

Enlaces de interés:

<http://www.ahorrodiario.com/coche/ahorra-con-la-climatizacion-del-coche>

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

<http://www.diariomotor.com/2011/12/17/tu-coche-en-forma-aire-acondicionado-y-climatizacion/>

11

Muchas veces un sencillo ventilador, sobre todo si es de techo, es suficiente para obtener un adecuado confort, aportándote una sensación de descenso de temperaturas de entre 3 y 5°C, además de un consumo eléctrico muy bajo.

Enlaces de interés:

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/recategoria.1161/id.542/reلمenu.64>

10

Regula bien la temperatura de tu casa y en verano no bajes de 26º.

La adaptación del cuerpo a las condiciones climáticas del verano y el hecho de llevar menos ropa y más ligera, hacen que esta temperatura sea suficiente para sentirse cómodo en el interior de una vivienda

Ten en cuenta que una variación de 1°C en la temperatura, puede suponer en el consumo una diferencia del 6%.

Enlaces de interés:

http://www.cma.gva.es/areas/educacion/educacion_ambiental/educ/ed_amb_empresa/pdf/hosteleriaC.PDF

9

Estamos en pleno verano, hace mucho calor y cada día encendemos el aparato de aire acondicionado.

Nuestros consejos para esta semana van dirigidos a hacer un buen uso de este electrodoméstico que se ha convertido en la actualidad en un equipamiento prácticamente necesario en todos los ámbitos de nuestra vida cotidiana.

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

Cuando encendemos el aire acondicionado podemos lograr ahorros importantes de energía evitando la entrada de aire caliente en nuestro hogar, Toldos, persianas y cortinas permiten mantener fresca nuestra vivienda.

Enlaces de interés:

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/relcategoria.1161/id.542/reلمenu.64>

http://www.cma.gva.es/areas/educacion/educacion_ambiental/educ/ed_amb_empresa/pdf/ciudadanosC.PDF

8

A la hora de comprar un aparato de aire acondicionado, déjate asesorar por un profesional cualificado respecto al tipo de equipo y potencia que mejor responde a tus necesidades de climatización.

Es importante también que analices la eficiencia del equipo, algo sencillo gracias a la etiqueta energética. Hay que tener en cuenta que, para el mismo nivel de prestaciones, hay aparatos que consumen hasta un 60% más de electricidad que otros.

Enlaces de interés:

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/relcategoria.1161/id.542/reلمenu.64>

www.ciudad21.org/media/descargar.php?id_media=1297

7

Evita el derroche de energía. Apaga el ordenador, la televisión, el DVD, etc. cuando no los estés utilizando. Los programadores y regletas facilitan esta tarea.

Enlaces de interés:

<http://www.cma.gva.es/webdoc/documento.ashx?id=151789>

6

En verano, no te pongas el jersey. Regula a 26°C los aparatos de climatización, son suficientes para conseguir un ambiente confortable. Recuerda que puedes ayudar a refrescar el ambiente bajando las persianas en las horas de mayor insolación o ventilando la casa en las horas más frescas.

Enlaces de interés:

Guía Práctica de la Energía, IDAE.

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/recategoria.1161/id.542/reلمenu.64>

Las buenas practicas ambientales para los ciudadanos, Generalitat valenciana

http://www.cma.gva.es/areas/educacion/educacion_ambiental/educ/ed_amb_empresa/pdf/ciudadanosC.PDF

5

Propón a tu comunidad de vecinos que se establezcan medidas ahorradoras de energía en los espacios y servicios comunes (ascensores, escaleras, grupos de bombeo de agua, etc.).

Enlaces de interés:

<http://www.cma.gva.es/webdoc/documento.ashx?id=151789>

4

Seca la ropa al aire libre siempre que puedas. La secadora eléctrica consume gran cantidad de energía.

Enlaces de interés:

Guia Pràctica de l'Energia, IDAE.

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detall/recategoria.1161/id.542/reلمenu.64>

3

Esta semana vamos a hablar de energía sostenible. Entre el 18 y el 22 de junio se celebró la **Semana Europea de la Energía Sostenible**, en la que se llevaron a cabo centenares de actividades para promover la eficiencia energética y las energías renovables.

Si puedes, utiliza fuentes de energía renovables (solar, eólica, biomasa, etc.). Son más limpias y respetan el **medio ambiente**

Enlaces de interés:

<http://www.eusew.eu/>

<http://be-europa.blogspot.com.es/2012/03/semana-europea-de-la-energia-sostenible.html>

Buenas prácticas ambientales para hacer un buen uso de la energía

2

Aprovechar la luz natural, cerrar las ventanas al encender el aire acondicionado o apagar la luz cuando no estamos en una habitación son medidas de eficiencia energética bien conocidas por ser de sentido común

Con un consumo más racional de la energía todos podemos contribuir al aumento de la eficiencia global.

Sabemos que: hoy por hoy, mil quinientos millones de personas no tienen acceso a la electricidad.

Enlaces de interés:

<http://www.un.org/es/sustainablefuture/about.shtml>

<http://www.fundacion-biodiversidad.es/rio20>

Guía Práctica de l'Energía, IDAE.

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detall/recategoria.1161/id.542/remenu.64>

1

La energía es el motor que hace funcionar el mundo. Ser eficientes en el consumo de energía permite reducir las emisiones de CO₂ y, además, rebajar nuestras facturas de electricidad, gas, agua o combustible.

Enlaces de interés:

Guía Práctica de la Energía, IDAE.

<http://www.idae.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/recategoria.1161/id.542/remenu.64>