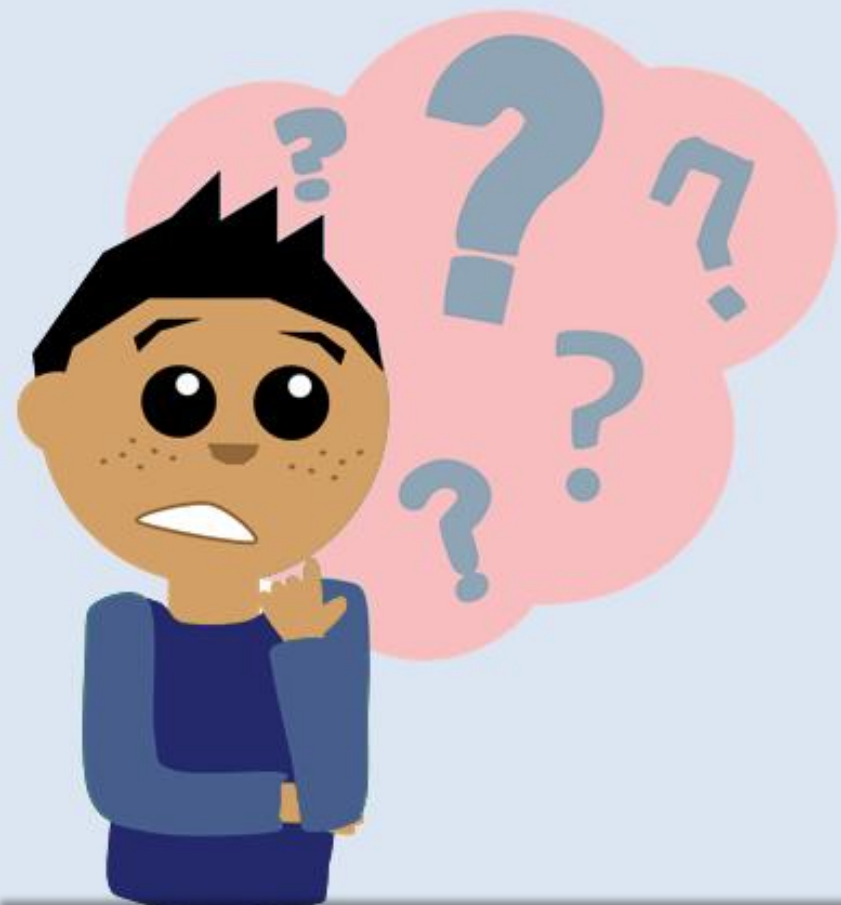


# Ni un hogar **sin energía**

El consumo energético  
**en la vivienda**

Proyecto financiado por:

¿Qué consume  
**más electricidad**  
en la vivienda  
si lo encendemos  
**1 hora?**



## Potencia aproximada (kW)

Consumo de energía durante **1 hora funcionando**

Horno	2,5	0,41 €
Plancha	2	0,31 €
Lavadora	1,8	0,28 €
Vitrocerámica	1,7	0,25 €
Microondas	1,6	0,24 €
Termo eléctrico	1,5	0,24 €
Estufa eléctrica	1,2	0,20 €
Secador de pelo	1,2	0,20 €
Tostadora	1	0,16 €
TV Plasma 50"	0,27	0,05 €
Frigorífico	0,25	0,04 €
TV LED 32"	0,06	0,01 €
Bombilla Bajo Consumo	0,012	menos de 0,01 €

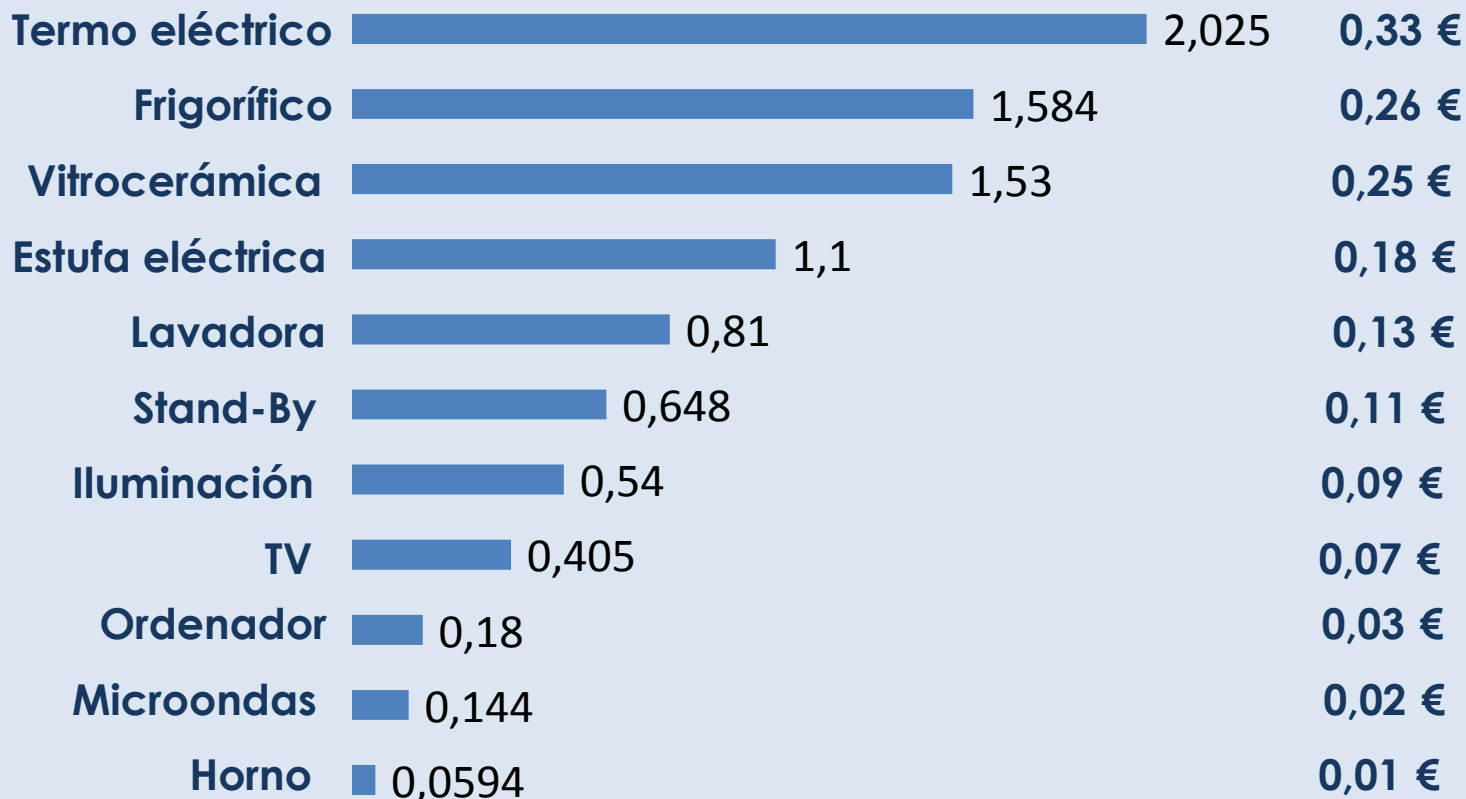
Proyecto financiado por:



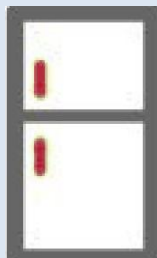
¿Qué consume  
**más electricidad**  
en la vivienda  
A lo largo de todo  
**1 día?**

## Reparto de consumo en 1 día (kWh)

Consumo medio de energía durante **1 día** (vivienda con 4 personas)



Proyecto financiado por



## El frigorífico

El frigorífico supone entre el **18%** y el **30%** del consumo eléctrico de una vivienda



Entre tener un frigorífico al máximo y al mínimo hay una diferencia de **entre 10 y 15 € por factura**

### Regula el termostato de manera adecuada .

La temperatura óptima para el refrigerador es de 6 °C y de -18 °C para el congelador. Temperaturas más frías, además de ser inútiles para conservar bien los alimentos, incrementan notablemente el consumo de energía: un 5% por cada grado de menos . En el caso de no tener indicador de temperatura, reducir al mínimo en invierno y intensidad media en verano.

Proyecto financiado por:



## El frigorífico

El frigorífico supone entre el **18%** y el **30%** del consumo eléctrico de una vivienda



### Deja que se enfríe antes

Antes de introducir un alimento que aun está caliente, deja que se enfríe. Así, además de reducir el consumo, evitaremos la formación de moho

### Descongela en el frigorífico

Descongela los alimentos en el frigorífico, así aprovecharás el frío que liberan.

### El frigorífico lleno consume menos

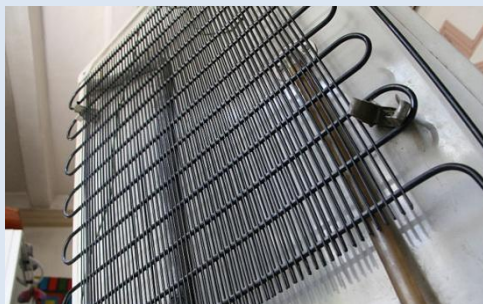
Tener el frigorífico lleno consume menos que vacío

Proyecto financiado por:



## El frigorífico

El frigorífico supone entre el **18%** y el **30%** del consumo eléctrico de una vivienda



### **Sepáralo de la pared**

Separar el frigorífico de la pared al menos 3 cm



### **Ábrelo lo mínimo posible**

Procurar abrirlo lo mínimo posible para evitar que se pierda el frío

Proyecto financiado por:



## El frigorífico

El frigorífico supone entre el **18%** y el **30%** del consumo eléctrico de una vivienda



**Evitar que se forme hielo o escarcha.**

ya que actúan como aislantes y obligan a trabajar más al motor para mantener constante la temperatura, disparando el consumo de energía

Una capa de tan sólo **3 mm** en el congelador **incrementa el consumo un 30%**

Proyecto financiado por:



## La lavadora

Entre el 80% y el 85% de la energía que consume una lavadora se emplea en calentar el agua

### Lava en periodo nocturno

La energía entre las 12:00 y las 23:00 es 3 veces más cara, utiliza la lavadora fuera de este horario



¡¡¡Ahorra un **47%**!!!

### Carga al máximo pero sin sobrecargar

Utiliza la lavadora cuando tengas carga suficiente para llenarla por completo



Proyecto financiado por:



## La lavadora

Entre el 80% y el 85% de la energía que consume una lavadora se emplea en calentar el agua

### Lava en frío

Reduce el consumo de energía lavando con el programa en frío.



### Usa el jabón justo

Usar más jabón del necesario hace que se necesite más agua para su aclarado.



Proyecto financiado por:

## Al cocinar...



### Microondas, una opción eficiente

Siempre que puedas, el microondas es una mejor opción para calentar o cocinar.



### Evita usar el horno

El horno doméstico es uno de los mayores consumidores de energía

### La campana solo cuando se necesite

Enciende la campana de extracción solo si es estrictamente necesario, ya que por la campana se fuga el calor en la vivienda



Ahorra hasta  
**0,04 €/uso**

### Apaga la cocinilla 5 min. antes de terminar

Apagar la cocinilla 5 minutos antes de terminar, el calor residual es suficiente para mantener la temperatura esos minutos.

Proyecto financiado por:

## Al cocinar...



### Cocina con tapa

Cocinar con la sartén o cacerola tapada hace que los alimentos se cocinen antes.



### Evita fregar con agua caliente

Evita utilizar agua caliente poniendo a remojo la vajilla nada más utilizarla.

### Evita hervir agua

Para hervir una cazuela con agua se necesita mucha energía, que luego tiramos por el fregadero



## Al cocinar...



### **Cocina todo de vez**

Trata de cocinar cantidades grandes, y luego recalienta cuando lo necesites

### **Utiliza cazuelas de tamaño adecuado**

Aprovecha al máximo el calor utilizando cacerolas o sartenes cuya base sea ligeramente mayor al tamaño del fogón

### **En cocinas de gas, fuerte al principio, y luego al mínimo**

Así será suficiente para mantener el calor

Proyecto financiado por:



## El termo eléctrico

El termo eléctrico es, habitualmente, el mayor consumidor de energía en una vivienda. Superando el **20%** del consumo.

### Desenchufa el termo si te vas de viaje

si vas a estar fuera de casa más de 3 días, es mejor que desenchufes el termo.

### Instala perlizadores

Los perlizadores en grifos permite airear el agua, reduciendo su consumo y por lo tanto, el de agua caliente y electricidad.



### El tiempo necesario en la ducha

Reduce el tiempo que permaneces en la ducha. Abre solo el grifo cuando lo estés utilizando. Apágalo mientras te enjabonas.





## El termo eléctrico

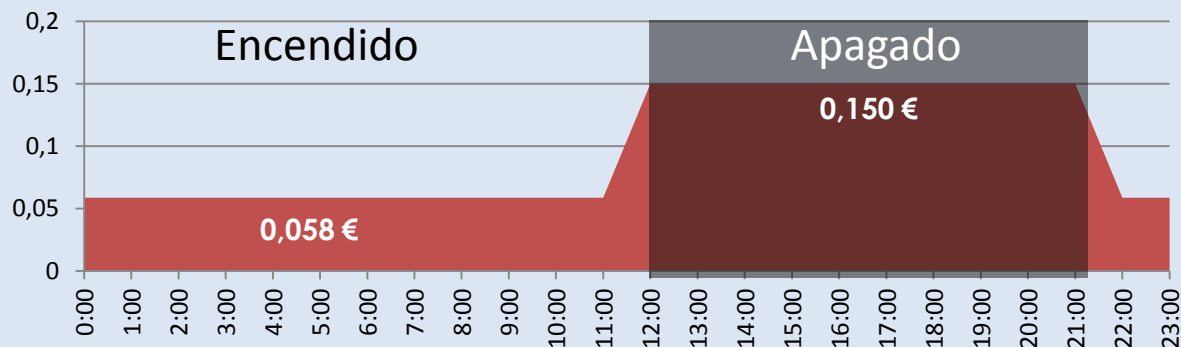
El termo eléctrico es, habitualmente, el mayor consumidor de energía en una vivienda. Superando el **20%** del consumo.



Ahorro de  
**5€**  
por factura

### Temporizadores

Si tienes Tarifa con discriminación horaria. Evita utilizar agua caliente entre las 10 de la mañana y las 11 de la noche. También puedes instalar un temporizador en el termo que evite que se ponga en funcionamiento en las horas punta. Un termo mantiene la temperatura del agua aunque este desenchufado.



Proyecto financiado por:



## El termo eléctrico

El termo eléctrico es, habitualmente, el mayor consumidor de energía en una vivienda. Superando el **20%** del consumo.



### Ajusta la temperatura del termostato

Si tiene termostato, ajusta la temperatura del termo a tus necesidades: Cuanto más baja sea la temperatura, menos tiempo entrará en funcionamiento al día

Proyecto financiado por:

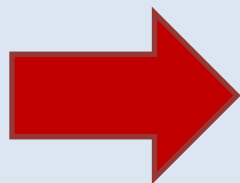
# Comparativa entre consumo de bombillas

Si las tenemos todo un día encendidas

60W



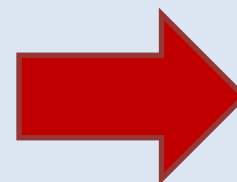
0,19€



12W



0,04€



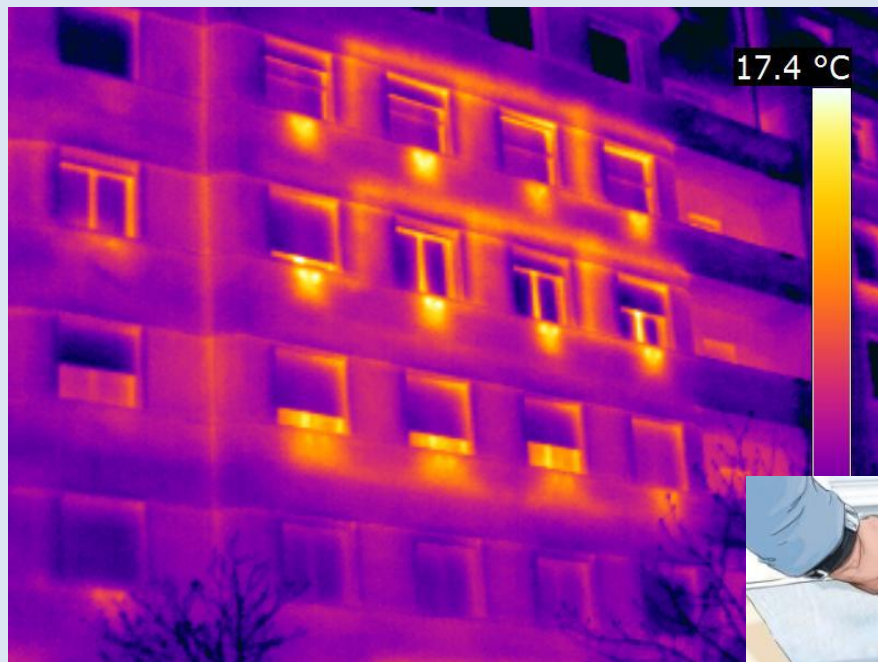
3W



0,01€

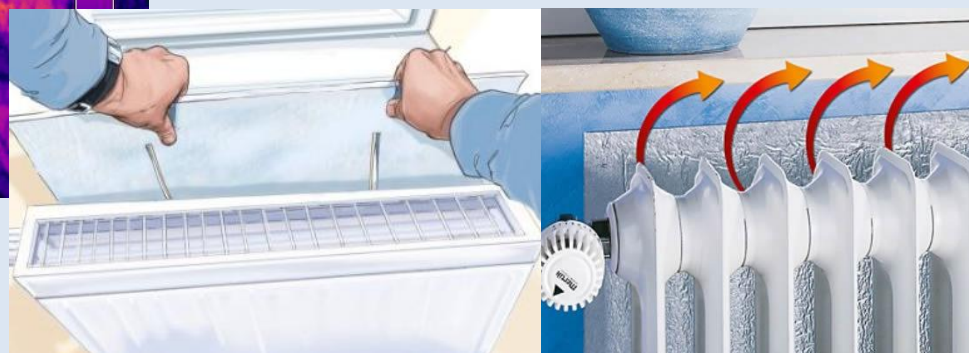
Proyecto financiado por:

# Radiadores



## **Pon reflectores en radiadores**

Instalar reflectores detrás de los radiadores que están en paredes que dan al exterior, pueden mejorar la eficiencia del radiador en un 30%



Proyecto financiado por

# Radiadores



**No coloques cosas encima o  
delante de los radiadores**

Colocar cosas encima de los radiadores  
obstruye la circulación de aire caliente

Proyecto financiado por:

# Radiadores



## **Purga cada año los radiadores**

La existencia de burbujas de aire dentro del radiador reduce su eficiencia. Para evitarlo, purga los radiadores cada año antes de llegar el invierno.



## **Pon termostatos en radiadores**

Esto te permitirá controlar el consumo en función de las necesidades de cada zona del hogar, utilizando solo el calor que necesitas.

Proyecto financiado por:

# Aislamiento



## **Baja las persianas**

Baja las persianas de las habitaciones que no utilices, y las de toda la vivienda en el caso de que salgas de tu casa. Por la



## **Ventila solo 10 min.**

Es importante ventilar para evitar la humedad, pero abrir todas las ventanas 10 minutos por la mañana es suficiente para ventilar toda la vivienda. Así evitarás que se fugue el calor de forma innecesaria.

Proyecto financiado por:

# Aislamiento



## Lejos de las paredes exteriores

Si piensas en mover la distribución de los muebles, procura ponerlos en paredes que den al exterior, así mejoraremos el aislamiento y evitaremos pérdidas de calor

## Burletes en ventanas y puertas

Instala burletes en los marcos de ventanas y de la puerta de la calle para evitar filtraciones de aire que enfríen la casa.

## Faldón en puerta de la calle

Instala un faldón en la parte baja de la puerta para evitar corrientes de aire frías provenientes de la escalera.

Proyecto financiado por:

# Humedad



## **Ventila tu hogar**

Es importante ventilar la vivienda todos los días para evitar condensaciones y niveles de humedad altos.



## **Cocina con la puerta cerrada**

El vapor que se genera cocinando perjudica el nivel de humedad del resto de la casa. Procurar cocinar con la puerta cerrada, y conectar el extractor

## Humedad



### Tiende en el exterior

Evitar tender en el interior de casa. La humedad que se va de la ropa, se conserva en el ambiente de la casa.



### Deshumidificadores

Existen equipos deshumidificadores eficientes para pequeños espacios, puede ser útil en pequeños dormitorios especialmente, si duermen niños.



### Dúchate con la puerta cerrada

El vapor que se genera en la ducha perjudica el nivel de humedad del resto de la casa. Procurar usar el baño con la puerta cerrada y mantenerla así al menos 1 hora después, en el caso de que no tengas ventana para ventilar

## Consumos innecesarios

### Utiliza regletas con interruptor

Enchufa los equipos a enchufes con interruptor para apagarlo cuando no se usan, y así evitar que consuman energía innecesaria



### Si no estas, no consumes

Si vas a estar fuera de casa, revisa bien que está todo desenchufado. En una vivienda habitual, quitando el frigorífico, no hay nada que necesite estar consumiendo energía

Proyecto financiado por:

# Ni un hogar **sin energía**

El consumo eléctrico  
**en la vivienda**

Proyecto financiado por: