

# COMO AHORRAR ENERGÍA EN EL HOGAR

Vamos a comenzar por el principio, ¿Por qué ahorrar energía?, pues principalmente por tres aspectos importantes:

- 1.- Tener menos costos; al reducir el pago en la factura eléctrica.
- 2.- Preservar nuestros recursos naturales y de nuestro planeta, lo que implica menos deforestación, desertización, cambio climático....
- 3.- Disminuir el consumo de combustibles fósiles utilizados para generar energía eléctrica y la consecuente reducción de emisiones contaminantes al medio ambiente, como son el dióxido de carbono y de metano, uno de los principales objetivos del Protocolo de Kioto.

Podemos pensar que este ahorro energético depende principalmente de las grandes empresas, pero contra lo que podamos pensar las viviendas consumen el 45,5% de la energía eléctrica disponible en el país. El sector comercial y gubernamental consume el 32,1 % y el industrial el 19,7 %.

Por cada kilovatio/hora de electricidad que ahorramos evitaremos la emisión de un kilogramo de  $CO_2$  a la atmósfera, con lo que evitaremos seguir alentando el aumento del calentamiento global, efecto invernadero y demás problemas que el hombre está causando al medio ambiente.

Cada vez que utilizamos energía producida por la quema de petróleo, carbón o gas (combustibles fósiles), emitimos gases de efecto invernadero (principalmente dióxido de carbono) y de esta forma contribuimos al calentamiento global, amenazando gravemente la vida en el planeta.

Por ello es necesario reemplazar los combustibles fósiles por energías renovables (aprovechamiento del sol, el viento, cauces de agua, el calor interno de la Tierra), así como realizar un uso inteligente de la energía.

Y aquí es donde entramos nosotros como individuos, no se trata de quedarse a oscuras por ahorrar electricidad o de morir de frío y hambre por no usar la calefacción o el frigorífico, pero todos podemos hacer algo para reducir las emisiones de dióxido de carbono y de metano.

En primer lugar podemos reciclar, siendo para ello importante conocer y aplicar la "regla de las tres erres": **respetar, rechazar, reducir, reutilizar y reciclar.**

**-Respetar:** Nuestros recursos naturales, en bien de nosotros mismos y del medio ambiente.

**-Rechazar:** Los productos que dañan o alteran el medio ambiente, como aerosoles, envolturas de plástico metalizadas, de plásticos no reciclables, y preferir los productos y envolturas biodegradables, como los de papel y cartón.

**-Reducir:** El consumo que sólo es estimulado por la publicidad y elegir productos "amables" con el medio ambiente.

**-Reutilizar:** Las bolsas de plástico, los envases de vidrio y el papel de aluminio.

**-Reciclar:** El vidrio, las latas, papel, periódicos, revistas y libros, llevándolos a los depósitos oportunos.

Ahorrar energía y utilizarla más eficientemente implica un cambio de hábitos y actividades que favorezcan la economía familiar y protegen el entorno natural sin sacrificar o reducir nuestra comodidad y bienestar.

¿Cómo podemos entonces hacer esto?... Pues aplicando el sentido común, que es el menos común de los sentidos. Así de esta manera:

### **ELECTRICIDAD:**

- 1.- Usar bombillas de luz de bajo consumo, ahorran hasta un 75% de energía, con lo que en poco tiempo recuperaremos la inversión de su mayor costo.
- 2.- No olvidar apagar la luz cuando salgas de una habitación o cuando la luz diurna sea suficiente.
- 3.- Graduar el termostato a 20 grados centígrados y abrigarse un poco más dentro de la casa. Cada grado suplementario representa un 7% más de consumo eléctrico.
- 4.- Si tiene estufa de leña o chimenea, no usar especies en peligro y recolectar ramas caídas.
- 5.- Usar la lavadora, secadora y lavavajillas llenos, ahorrarás agua y electricidad
- 6.- No seleccionar temperaturas altas de lavado. El 90% de la energía se gasta en calentar el agua.
- 7.- Limpiar el filtro de la secadora después de cada programa, mejora la circulación del aire; y usarla únicamente cuando sea necesario, sino tender la ropa.
- 8.- Dejar enfriar las cosas a temperatura ambiente antes de introducirlas en la nevera.
- 9.- No situar la nevera cerca de una fuente de calor ni que le dé el sol directamente.
- 10.- No pegar la nevera a la pared, es necesario un espacio de unos centímetros para evitar que se caliente el motor.

- 11.- Si tiene calefacción central, graduar el termostato a 20 grados.
- 12.- Apagar completamente los aparatos, no dejarlos en "stand by". Un aparato en posición de espera puede representar un 70 % de su consumo diario.
- 13.- Utilizar pilas recargables, las convencionales son altamente contaminantes para el suelo y el agua, y además:
  - Una pila recargable sustituye aproximadamente a 100 desechables.
- 14.- Comprar relojes, calculadoras y otros aparatos que funcionen con energía solar.

### **EN LA COCINA**

- 1.- Hervir sólo el agua necesaria para no malgastar electricidad.
- 2.- Utilizar ollas a presión, ya que aprovechan mejor la misma cantidad de energía.
- 3.- Tapar las ollas, el agua se calienta más rápido y consume un 20 % menos de gas.
- 4.-Limpiar regularmente los quemadores de la cocina, si se atascan consumen un 10 % más de energía.
- 5.- Revisar el calentador al menos una vez al año.
- 6.- Descongelar el frigorífico, la escarcha crea un aislamiento que puede acarrear un 20 % de consumo suplementario.
- 7.- Graduar la nevera a 6° C en refrigeración y a -18° C en congelación.
- 8.- Comprar alimentos de temporada y productos de la localidad. Son más baratos desde el punto de vista del transporte y la conservación en frío.

9.- Mejor consumir alimentos orgánicos. Las granjas de producción intensiva pierden al año 4 veces más tierra de labranza que las granjas orgánicas.

10.- Producir menos basura: reciclar , reutilizar y reparar; como utilizar papel de periódico para limpiar cristales y espejos, y llevarlos a los centros de reciclaje.

11.- Utilizar la luz interior del horno para ver el estado de la comida, cada vez que se abre la puerta se pueden perder entre 25- 50 ° C

12.- Cuando la cocción sea prolongada desconectar el horno 10 minutos antes, aprovechando el calor del horno para finalizar el proceso de cocción.

13.- Hacer un uso racional del aire acondicionado o la calefacción, cada grado de más puede llegar a aumentar el consumo un 20 %.

## **EN EL BAÑO**

1.- No usar el inodoro como canasto de basura, ni soltar agua sin necesidad; un inodoro que continúa fluyendo puede desperdiciar hasta 2000 litros de agua en un solo año.

2.- Una ducha rápida utiliza menos agua caliente que llenar la bañera y ahorra energía, ya que consume 5 veces más energía que la ducha.

3.- No dejar los grifos abiertos innecesariamente ( al lavarse los dientes, afeitarse, ducharse....)

## **PARA MOVERSE**

- 1.- Cuando se pueda caminar o ir en bicicleta, o moverse en transporte público, y si no hay más remedio que usar el coche compartir vehículos o turnarse en su uso.
- 2.- No superar las 2000 - 2500 revoluciones/minuto en coches de gasolina y las 1500-2500 en coches diesel, ya que conducir por encima de estas revoluciones incrementa el 15 % el consumo de energía.
- 3.- Conducir con las ventanillas abiertas a más de 100km/h aumenta un 5% el gasto de combustible.
- 4.- Revisar los neumáticos cada poco tiempo, si están correctamente inflados y alineados reducen un 3,3 % el consumo.

Haciendo estos simples y sencillos gestos podemos contribuir a frenar el calentamiento global, la deforestación..., de tal manera que:

- .- Reciclar 100 kg de papel, salva la vida de 7 árboles.
- .- Reciclar 1 tonelada de papel permite ahorrar 20.000 litros de agua.
- .- Reciclar aluminio ( latas), representa un ahorro del 91 % de la energía que se requiere para hacerlo nuevo.
- .- Reciclar el vidrio permite ahorrar 1/3 parte de la energía requerida para hacerlo nuevo....

## AHORRO DE ENERGÍA

Foco fluorescente compacto -----	90%
Lavadora en frío -----	80-92 %
Nevera de clase A -----	--40-80%
Calefacción bien aislada -----	--50-90%
Tender la ropa -----	100%
Lavavajillas en frío -----	75%
Papel reciclado -----	50%
Reciclar aluminio -----	90%
Utilizar transporte público -----	80%
Ir en bicicleta -----	100%
Conducir entre 90-100 km/h -----	-25%
Ventilación detrás de la nevera -----	15%
Cambiar el filtro de aire al coche -----	20%
Neumáticos bien inflados -----	10%