comercializadora
regulada
Grupo Naturgy

Guía fácil del ahorro energético en el hogar

Índice

1. Concepto eficiencia energética y sus ventajas 2

2. Consejos para ayudarte a ahorrar energía 3

Por zonas del hogar y electrodomésticos:

2.1. Cocina 4
Horno 4
Cocción 4
Microondas 5
Frigorífico 6
Lavavajillas 7
Pequeños electrodomésticos 7
Lavadora 8
Secadora 9

2.2. Salón 9
Aislamientos térmicos 9
Aire acondicionado 10
Calefacción – Radiadores 11
Televisión 12
Ordenador 13

2.3. Baño 14
Calentador 14
Caldera 14

2.4. Jardín 15

2.5. Garaje 15
Cargadores eléctricos 15
Automóviles 16

2.6. Genéricos 17
Iluminación 17
Pilas 18
Agua 19

3. Etiqueta energética 19
3.1. Qué es 19
3.2. Tipos de etiquetas 20

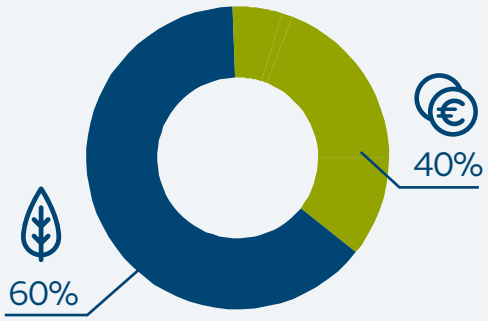
1 Qué es la eficiencia energética

La eficiencia energética es un concepto muy utilizado en la actualidad, pero que lleva con nosotros desde tiempos inmemoriales. Se refiere a la **capacidad de obtener los mejores resultados** en una actividad en concreto **empleando la menor cantidad de energía posible**.

Esta eficiencia se consigue **implementando mecanismos de ahorro** o evitando las pérdidas de energía durante el procesoo.

Por qué apostar por la eficiencia energética en casa.

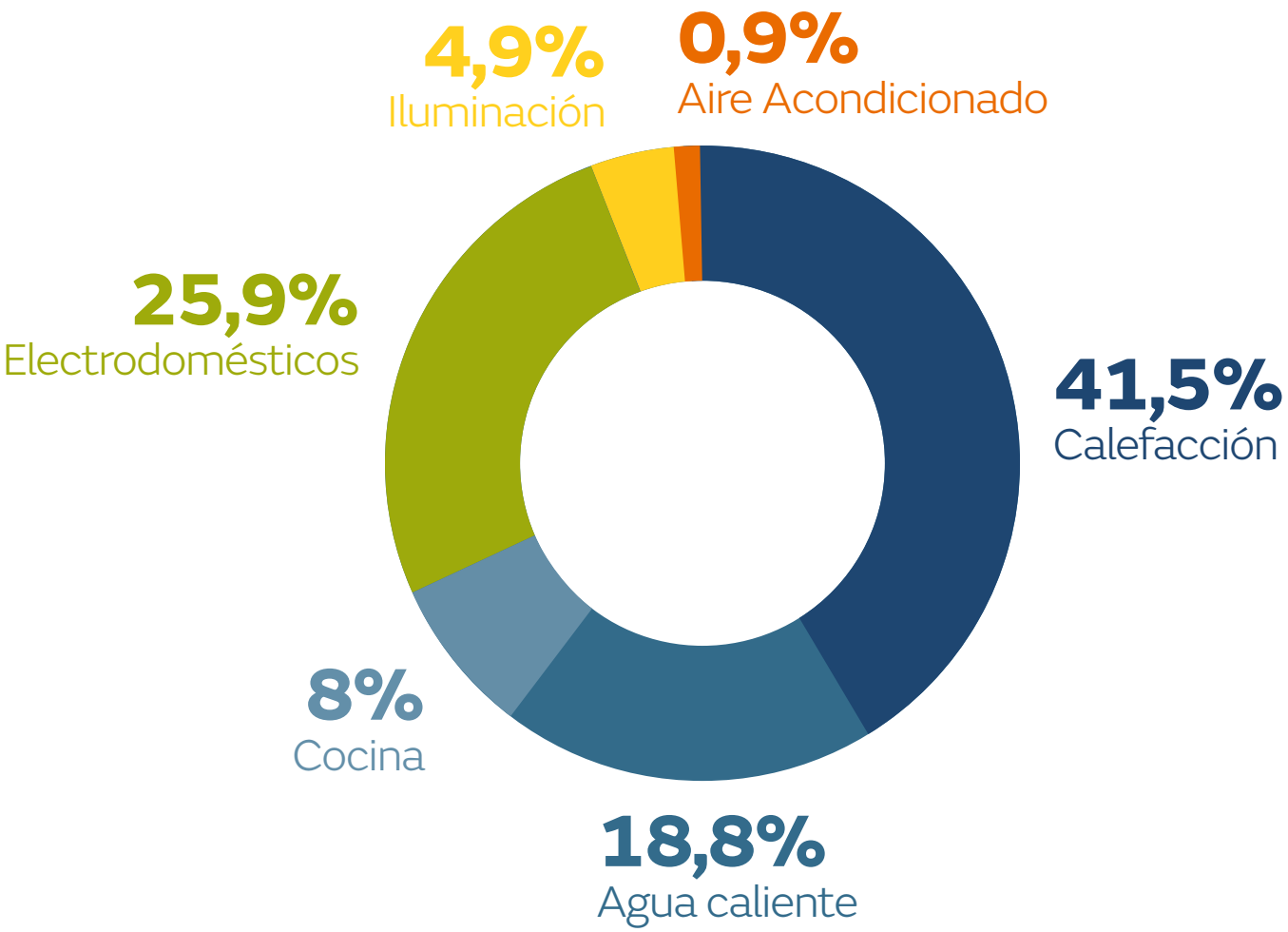
Apostar por un método de eficiencia energética en casa tiene múltiples beneficios, dos de ellos muy importantes.



Uno de ellos sería el **ahorro en la factura de energía** (hasta un 40%) y otro sería contribuir a la **mejora de nuestro planeta** gracias a la menor utilización de energía.

2 Consejos para ayudarte a ahorrar energía

¿Cómo se reparte nuestro consumo?



Fuente IDAE:
https://informesweb.idae.es/consumo-usos-residencial/informe.php

2.1 Cocina

Horno

Sabías que...

Para las cocciones que necesitan más de 1 hora no hace falta precalentar el horno. Los hornos con circulación forzada hacen que su tiempo de cocción se reduzca al menos en un 15%.

Consejos prácticos:

- **Cuanto menos abras el horno mientras cocinas, mejor.** Cada vez que lo haces, se pierde un mínimo del 25% de la energía acumulada en su interior.
- Utiliza el **calor residual** para finalizar la cocción de tus recetas apagando el horno antes.
- Si se puede cocinar en el **microondas**, hazlo en él: puedes **ahorrar entre un 60% y un 70% de energía**.
- **Evita** introducir alimentos **congelados**.
- Acostúmbrate a utilizar recìientes como **barro o vidrio**, conservan mucho más el calor.

Cocción

Sabías que...

- **Cocinas de gas: son bastante más eficientes que las eléctricas.**
- **Cocinas eléctricas: más comunes que las de gas. Existen los siguientes tipos:**
  - Convencionales
  - Vitrocerámica
  - Inducción

Consejos prácticos:

- Trata de cocinar con **microondas y olla a presión** en lugar de usar el horno, ahorrarás tiempo y energía.
- El diámetro de las sartenes y ollas debería ser siempre mayor que el de la zona de cocción para aprovechar el foco de calor totalmente.
- Si cocinas **con tapa**, ahorrarás hasta un **25% de energía**.
- Utilizar ollas a presión puede ahorrarte mucho tiempo y energía.
- Utiliza el agua que vayas a necesitar para cocinar, ya que cuanta más pongas, más calor y tiempo necesitarás para calentarla.
- Ajusta siempre la temperatura.
- Ahorra energía en la vitrocerámica **apagándola antes de acabar totalmente la cocción**.
- Mantén **limpios los quemadores** de gas.

Microondas

Sabías que...

Los microondas calientan rápidamente gracias a las ondas electromagnéticas de alta frecuencia.

Consejos prácticos:

- Introducir **un recipiente con agua** ayudará a que no se sequen los alimentos en su interior.
- Instala tu microondas a una **distancia de al menos 15 cm.** de cualquier pared para que tenga buena ventilación.
- Mantén limpias las rejillas de ventilación.
- Utiliza **recipientes especiales** para cocinar en el microondas. La **cerámica** y la **porcelana** aguantan muy bien el calor ¡y el frío! También puedes usar moldes de **plástico o silicona** especialmente indicados para este electrodoméstico.

Frigorífico

Sabías que...

Cuando hay hielo y/o escarcha en las paredes del frigorífico, actúa como aislante, haciendo que sea más difícil enfriar. Los modelos *no-frost* evitan la aparición de la escarcha y/o hielo.

Consejos prácticos:

- Fíjate siempre la **etiqueta energética** antes de comprarlo.
- Deja **enfriar los alimentos** antes de introducirlos en la nevera.
- La parte trasera del frigorífico debería limpiarse mínimo una vez al año, para que el motor trabaje de forma más eficiente.
- Si produce escarcha, **descongélalo** cuando el hielo llegue a un grosor de 3 milímetros, para que funcione a pleno rendimiento y utilice sólo la energía necesaria.
- **No abras la puerta** más tiempo del necesario.
- Configura la temperatura de **4ºC a 6ºC** y en el **congelador de -18º C a -15ºC**.
- Separa los alimentos de las paredes para que el aire circule mejor.
- No instales el frigorífico cerca de fuentes de calor y/o de lugares con poca ventilación.
- Comprueba que las puertas cierran herméticamente y revisa periódicamente la goma del cierre.
- Instala el frigorífico al menos a 10 cm. de la pared trasera.
- **Descongela los alimentos en el compartimento refrigerador**, para aprovechar el frío que mantienen durante este proceso.

Lavavajillas

Sabías que...

Lavar en el lavavajillas cuando está lleno, suele implicar un gasto menor en agua y energía que lavar a mano.

Consejos prácticos:

- **Limpia el filtro** y revisa los niveles de **abrillantador** y **sal** para mejorar el rendimiento energético.
- **No** es necesario **aclarar la vajilla** antes de meterla dentro del lavavajillas. Tan solo tendrás que tirar los restos sólidos.
- Coloca la vajilla de forma que llegue el agua a todas partes.
- Si tienes pensado comprar un lavavajillas asegúrate de que tiene una **etiqueta energética** de bajo consumo.
- Utiliza los **programas intensivos** solo si la **vajilla** está **muy sucia**.
- **Abre** un poco **la puerta** al final del ciclo en lugar de usar programas de secado.
- **Llénalos por completo para ahorrar agua y energía**. Y si no puedes esperar, usa los programas de media carga.

Pequeños electrodomésticos

Sabías que...

Utilizar pequeños electrodomésticos en lugar de hacer según qué cosas de manera convencional, puede ahorrar energía y/o agua.

Consejos prácticos:

- **Optimiza el uso** de tus pequeños electrodomésticos.
- Los que más consumen son los que **producen calor** (plancha, secador de pelo, tostadora). Evita encenderlos y apagarlos constantemente si vas a hacer un uso continuado.
- Si vas a planchar, hazlo cuando tengas gran cantidad de ropa para hacerlo.
- Usarlos siempre a la **potencia que se necesita**. Ni más ni menos.
- Gradúa los niveles de temperatura y vapor recomendados.
- Utiliza **regletas** con interruptor para agrupar varios aparatos y dejarlos desconectados durante la noche.
- **No dejes** la televisión, el ordenador, la consola o cualquier otro dispositivo electrónico **con la función de *stand by* encendida**, porque siguen consumiendo electricidad.
- Si teletrabajas o utilizas mucho el ordenador en casa, recuerda que, si vas a estar ausente más de media hora, es mejor apagarlo.

Lavadora

Sabías que...

Entre el 80% y el 85% de la energía que se consume es por calentar el agua. Utilizar los programas fríos, cortos y ECO te harán ahorrar mucho en tu factura.

Consejos prácticos:

- Aplica **programas ECO**, consumen menos al reducir la energía utilizada en el calentamiento del agua y ahorran agua.
- Utiliza **programas de baja temperatura**, ya que consumen mucho menos.
- **No sobrecargues el tambor** ni lo uses a media carga, a no ser que disponga de programas específicos de media carga.
- **Centrifuga y seca al sol** la ropa en lugar de usar programas de secado.
- Limpia regularmente los filtros.

Secadora

Sabías que...

No se debe secar la ropa pesada con la ropa ligera. La secadora es uno de los electrodomésticos que más consumen. Evitarla en la medida de lo posible secando al aire.

Consejos prácticos:

- **Centrifuga** la ropa antes de introducirla en la secadora.
- Valora la compra de una secadora con tecnología de bomba de calor, a gas o las que incluyan ciclos de enfriamiento progresivo.
- Elige el **programa ECO** siempre que puedas.
- **Tiende la ropa** siempre que puedas en lugar de utilizar la secadora.
- Si tienes pensado comprar una secadora asegúrate de que tiene una **etiqueta energética** de bajo consumo.

2.2 Salón

Aislamiento térmico

El aislamiento térmico en el hogar es la **capacidad** que tiene la vivienda para **no dejar escapar el calor en invierno o el frío en verano**, haciendo que el ahorro sea significativo.

De nada vale comprar aparatos de aire acondicionado de la máxima eficiencia energética o un buen sistema de calefacción si la casa no está bien aislada.

Sabías que...

Si un bloque de viviendas tiene un buen aislamiento de cubiertas y fachadas, se calcula que puede reducir el consumo energético entre el 50 y el 65%.

Consejos prácticos:

- A través de ventanas, puertas, paredes, suelos y techos es donde se pierde calor. **Se ha de comprobar que no haya fugas**.
- En suelos, paredes o techos es imprescindible una **buena instalación con productos eficaces y de alta resistencia térmica**.
- En las **ventanas** es aconsejable que cuenten con un sistema de **doble acristalamiento**.
- Los **toldos, cortinas y persianas** son los mejores aliados para **combatir el calor** excesivo en casa.
- En **invierno**, en cambio, se debe **aprovechar al máximo la luz del sol**, dejando entrar a través de cristal las máximas horas posibles de luz.
- **Ventilar la casa durante 10 minutos como máximo** es importante para renovar el aire. En invierno conviene ventilar a medio día, en las horas de más calor. En cambio, en verano, a primera hora de la mañana o a última de la tarde, en las horas más frescas.

Aire Acondicionado

Si tienes dudas sobre qué aire acondicionado comprar, déjate aconsejar por un profesional, ya que influyen muchos factores en el buen rendimiento del aparato: los materiales de la vivienda, el diseño o la orientación.

Sabías que...

Si instalas toldos en las ventanas donde entra el sol y aíslas correctamente los techos y muros, podrás ahorrar hasta un 60% de energía.

Consejos prácticos:

- Recuerda que **27 grados son suficientes** para estar fresco en casa.
- Los **ventiladores de techo** son perfectos para mantener un elevado nivel de confort.
- Ajustar la temperatura del aire acondicionado a una temperatura más baja de lo normal al encenderlo, **provocará un consumo excesivo** y no enfriará más rápido el hogar.
- Mantén las **puertas y ventanas cerradas** durante su uso.
- La pintura y el mobiliario de **colores claros** no retienen el calor.
- No mantengas encendido el aire acondicionado mientras ventiles y aprovecha para airear las estancias en las horas más frías y por la noche. Recuerda que **10 minutos son suficientes** para renovar el ambiente.
- **Limpia periódicamente los filtros.**

Calefacción

Sabías que...

La calefacción consume cerca de un 41% de la energía del hogar.
Aislar bien las ventanas puede hacer que ahorres entre un 20% y un 30%.

Según lo aprobado por Real Decreto 1027/2007, de 20 de julio, por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios, se prevén obligaciones para una adecuada gestión y un consumo eficiente de energía en los sistemas de climatización o producción de agua caliente sanitaria. En particular, para edificios y locales de uso administrativo incluidas las administraciones públicas, establecimientos comerciales como grandes almacenes o centros comerciales, espacios culturales como cines o centros de congresos, o infraestructuras destinadas al transporte de personas como estaciones y aeropuertos, prevé que no pueda utilizarse energía convencional para calefactar por encima de los 21 ºC ni refrigerar por debajo de los 26 ºC."

Consejos prácticos:

- Según el nuevo paquete de medidas urgentes destinadas a la eficiencia y el ahorro energético que aprobó el Consejo de Ministros:
  En invierno, la temperatura de la calefacción no debería ser de más de 19 ºC.
  En verano, la temperatura del aire acondicionado no debería ser de menos de 27 ºC.
- **Cada grado de más, sube el consumo en un 7%** aproximadamente.
- Purga periódicamente el aire de los radiadores.
- **Baja las persianas por la noche** para evitar pérdidas de calor.
- Apaga la calefacción una hora antes de irte a dormir.
- Deja que la luz del sol entre en casa.
- Mantén las puertas y ventanas cerradas.
- **Ventila la casa en 10-15 minutos**.
- Cierra los radiadores de las habitaciones que no se utilizan.
- **Las alfombras ayudan a aislar el frío.**
- Coloca válvulas termostáticas en los radiadores.
- No cubras los radiadores.

Televisión

Sabías que...

Es uno de los electrodomésticos que más consume tras el frigorífico, ya que está muchas horas encendido.

Consejos prácticos:

- Conviene **apagar del todo la TV** y no dejarla en *stand by*, ya que **consume hasta un 15%** de la energía que se consume cuando se utiliza.

Ordenadores

Sabías que...

Los modos de funcionamiento de menor a mayor consumo son los siguientes:

- OFF: modo desactivado.
- SLEEP: modo espera. Bajo consumo de energía, menos de 1W.
- IDLE: estado de reposo.
- ACTIVE: estado de actividad.
- TEC: consumo eléctrico típico. Es el modo que más energía consume.

Consejos prácticos:

- Los sensores de personas son una buena solución para el ahorro, ya que bajan el brillo de la pantalla automáticamente cuando no hay nadie delante.
- Utiliza **portátil** en lugar de sobremesa.
- Si no se usa el equipo, desconéctalo mediante una regleta.
- Conecta la impresora solo cuando vayas a utilizarla.
- Activa el modo de espera en todos los equipos.
- **Desconecta cualquier cargador que no se utilice.**

2.3 Baño

Calentador eléctrico

Consejos prácticos:

- Comprueba siempre que **no tiene ninguna fuga** y que los grifos no se quedan goteando.
- Instala dosificadores o perlizadores en los grifos para ahorrar entre un 40 y un 60% el caudal del agua.
- Utiliza un temporizador para programar cuando va a encenderse el calentador.
- **Ajusta la temperatura a 35º C** para ahorrar significativamente en la factura de la luz.

Caldera

Consejos prácticos:

- Ajusta la temperatura de la caldera entre los **30º C y los 35º C** para hacer un uso más eficiente de la energía.
- **Baja la calefacción en lugar de apagar la caldera** cuando salgas de casa, ya que un reinicio de la temperatura consume mucha energía.
- Examina regularmente la **calidad del agua** y asegúrate que se ajuste a las normativas.
- Mide y registra periódicamente el uso del combustible, la temperatura del gas y el contenido del oxígeno residual, la presión, la salida de vapor y los niveles del agua de purga de la caldera.

2.4 Jardín

Consejos prácticos:

- Si quieres tener un jardín bonito, pero eficiente, te recomendamos que **plantes especies autóctonas de secano**.
- La técnica de riego más eficiente es por **goteo**.
- Las mejoras horas de riego son al amanecer o a la caída del sol.
- Dirige el riego a las zonas verdes.
- Siembra un césped que necesite poca agua.
- Un césped crecido evita la evaporación del agua.
- Puedes aprovechar los días de lluvia para recoger agua con cubos.

2.5 Garaje

Recarga eléctrica

Sabías que...

- **El vehículo eléctrico, además de generar cero emisiones al propulsarse, es silencioso, por lo que no causará contaminación acústica.**
- **Energéticamente, el coche eléctrico es más eficiente que el motor de combustión: un motor de combustión tiene un rendimiento energético del 27%, mientras que un motor eléctrico, del 75 %.**

- **El uso habitual de los eléctricos actualmente es para moverse en el ámbito urbano. Aun así, la infraestructura de recarga que se está desplegando hará posible que su uso aumente en la movilidad interurbana.**
- **La inversión inicial se amortiza en poco tiempo, gracias al ahorro en consumo y los gastos de mantenimiento.**
- **En muchas ciudades se puede aparcar de forma gratuita en zonas de estacionamiento regulado y en zonas restringidas al tráfico, además de disfrutar de ventajas como la exención de peajes o beneficios fiscales.**

Consejos prácticos:

- Recarga tu vehículo eléctrico en horas nocturnas, ya sea en el parking particular o en el de la empresa. Para hacerlo, será necesario instalar un punto de recarga.

Automóvil

Sabías que...

En los desplazamientos por la ciudad, el consumo aumenta hasta un 60%. Teniendo en cuenta que estos trayectos pueden hacerse caminando o en bicicleta, podemos ahorrar mucho dinero si nos movemos de esta manera, además de ganar en salud.

Consejos prácticos:

- Conducción eficiente en 3 pasos:

  1. Arranque y puesta en marcha:
  - Arranca el motor sin acelerar.
  - Ponte en marcha justo después del arranque
  - Si el vehículo tiene turbo: espera unos segundos antes de comenzar la marcha.

2. Primera marcha:

- La primera marcha solo se utiliza para el inicio de la marcha. Cambia a segunda inmediatamente.

3. Aceleración y cambios de marchas:

- Según las revoluciones:
  - En los motores de gasolina: sobre las 2.000 rpm.
  - En los motores de diesel: sobre las 1.500 rpm.

- Según la velocidad:
  - 3ª marcha: sobre los 30 km/h.
  - 4ª marcha: sobre los 80 km/h.
  - 5ª marcha: sobre los 100 km/h.

- Apaga el motor en paradas superiores a 2 minutos.

2.6 Genéricos

Iluminación

Sabías que...

Si utilizas colores claros en las paredes y en los techos de tu hogar, estarás aprovechando mejor la iluminación natural. Las paredes oscuras no reflejan bien la luz y se requiere más potencia en iluminación.

Consejos prácticos:

Estudia qué tipo de luz necesitas en cada parte de la vivienda, dependiendo de las actividades que se vayan a realizar en ellas y estudia estos consejos:

- Los detectores de presencia, temporizadores y demás dispositivos son un aliado perfecto para que las luces solo estén encendidas cuando de verdad se necesitan.
- **Apaga las luces** cuando salgas de las estancias.
- Sustituye las bombillas tradicionales por **bombillas de bajo consumo (LED)**.
- Limpia periódicamente las bombillas, así darán la luz que deben dar. Eso sí, hazlo cuando estén apagadas.
- Es mejor evitar el uso de las bombillas de bajo consumo en espacios donde su encendido y apagado sea constante, ya que acorta su vida útil, como en pasillos o escaleras.
- Adapta la potencia de las lámparas a las necesidades de luminosidad de las estancias.
- Prueba a utilizar **reguladores de luz**.
- Utiliza la **luz solar** siempre que sea posible antes de usar la eléctrica.
- Prioriza la sustitución de las bombillas o fluorescentes más antiguos.

Pilas

Consejos prácticos:

- Utiliza **pilas recargables** en lugar de pilas convencionales.
- Las recargables, si son de gran capacidad, mejor.
- Respeta sus tiempos de carga.
- Cuando no se utilicen, **desconecta sus cargadores**.
- Cuando no las utilices, guárdalas cargadas.
- Si no vas a utilizar un aparato a pilas durante un tiempo, quítale las pilas.

Agua

Consejos prácticos:

- **Repara** los grifos con **goteos y fugas**.
- Es mejor darse una **ducha** que un baño.
- Instala reductores de caudal o perlizadores en los grifos.
- Instala grifos termostáticos y monomando.
- Reduce la descarga de la cisterna.

3 Etiqueta energética

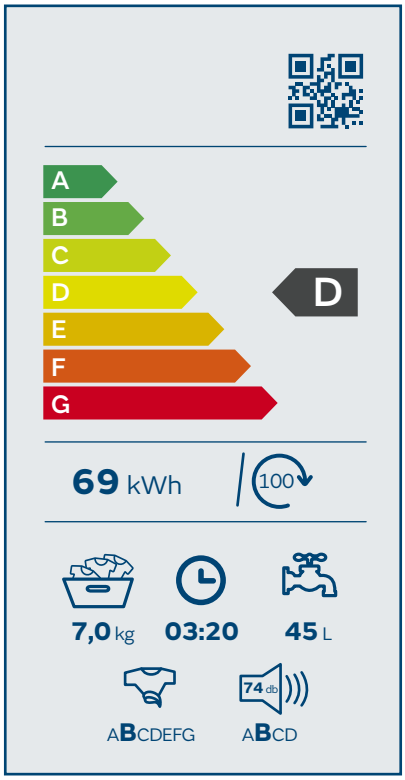
3.1 ¿Qué es?

Es una etiqueta que nos permite conocer de forma rápida y sencilla la **eficiencia del electrodoméstico**.

Nos informa de **cuánto consume en electricidad y agua** el aparato en cuestión. Además, nos informa de las prestaciones con unos indicadores que dependen del electrodoméstico.

El 1 de marzo del 2021, los electrodomésticos cambiaron la escala energética. Con este cambio, la Unión Europea hizo que la información que obtenemos al ver la etiqueta sea más clara, para poder así elegir la opción más eficiente.

3.2 Tipos de etiquetas



Clases:
Se identifican con un código de colores y letras: color verde y letra A para los más eficientes y color rojo y letra G para los menos eficientes.

Pictogramas:
Enumera las características del electrodoméstico como los programas ECO, capacidad de carga (kg), duración de los programas, consumo de agua, ruido, eficiencia del centrifugado (escala A a G), etc.

Código QR:
Obtendrás más datos sobre el electrodoméstico al escanearlo.

Clase asignada:
Grupo en el que se encuadra el electrodoméstico.

Límites más exigentes:
Al ser los límites más estrictos, los electrodomésticos estarán en una clase energética más baja que la actual.

Las nuevas etiquetas son obligatorias para:

- **Frigoríficos y congeladores:** en la etiqueta se mostrará el volumen de almacenamiento (litros), separando el congelador del frigo. Además, también informará del ruido que hace el aparato.
- **Lavadoras:** en la etiqueta se mostrará la capacidad de carga de la lavadora en kilogramos de ropa y el ruido que hace en el programa de centrifugado.
- **Lavavajillas:** en la etiqueta se mostrará la capacidad de cubiertos y de su eficacia de secado.
- **Secadoras.**
- **Lavadoras-secadoras.**
- **Fuentes de luz domésticas.**
- **Hornos eléctricos.**
- **Aires acondicionados.**

comercializadora regulada
Grupo Naturgy

¿Tienes más dudas?

Llámanos al teléfono gratuito **900 100 502** o infórmate en *comercializadoraregulada.es/regulada/ayuda/facilidades_factura*

Te asesoramos sobre la mejor oferta para que empieces a ahorrar.

SocialWatt

El proyecto SocialWatt ha recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea bajo el acuerdo de subvención nº.845.905.