

## Iluminación

---

La sugerencia de ahorro de energía en la iluminación está relacionada con su máximo aprovechamiento. Una iluminación eficiente es aquella que ilumina con el menos consumo de energía posible.

- La luz del sol es la más natural de todas y también la de menor costo. La consigna es aprovecharla al máximo, mantenimiento abiertas cortinas y persianas, para utilizar luz natural todo tiempo posible.
- Pintar las paredes de colores claros, preferentemente blanco, así reflejan y distribuyen mejor los rayos luminosos.
- Limpiar periódicamente lámparas y artefactos, si están sucios, pierden su eficiencia.
- No dejar nunca luces encendidas en habitaciones o zonas desocupadas.
- Utilizar para la iluminación lámparas fluorescentes o de bajo consumo: dan la misma cantidad de luz que la lámpara común (incandescentes) pero consumen comparativamente un 20 % de la electricidad. Además, la vida útil de estas lámparas es aproximadamente 7,5 veces mayor.

Ventajas de las lámparas de bajo consumo:

- consumen entre 75 y 80% menos que las comunes, aún brindando la misma luz



- duran 6 veces más que las lamparitas comunes

- habitualmente, son un poco más caras que las comunes, pero **el ahorro compensa el gasto adicional**.

- preservan el ambiente, es decir, permiten disminuir:

el **consumo de electricidad**, con ello...

la **generación de energía**, con ello...

el **uso de combustibles**, y con ello...

la **emisión de gases contaminantes**...

**>>> Ahorrar en energía es ahorrar dinero y cuidar el Medio Ambiente <<<**

## Calefacción

---

Cualquiera sea el tipo de calefacción que se disponga, las medidas a adoptar para reducir el consumo energético se agrupan alrededor de tres ideas.

**1) El aislamiento:** una parte del calor escapa de las viviendas por las paredes, puertas, ventanas, caja de las persianas, etc.

- \* Instalar algún tipo de aislamiento térmico en paredes y techo, por ejemplo, paneles de telgopor. (Aísla además el ruido).

- \* Instalar doble acristalamiento en las ventanas.

- \* Instalar burletes adhesivos en los cierres de puertas exteriores y ventanas, cerrando así las rendijas.

**2) La temperatura:** en condiciones normales, la temperatura exterior con la que el cuerpo humano encuentra la sensación de bienestar es ligeramente inferior a los 20° C. Es completamente errónea la idea de que cuando más calor hace en una casa más confortable resulta. Por ello:

- \* Intentar mantener la temperatura en el hogar alrededor de los 20 ° C. Para dormir suele ser suficiente una temperatura entre 15 y 17 ° C.

- \* Tratar de no usar la calefacción para mantener un ambiente precisamente opuesto al que impone la estación del año: estar completamente desabrigado dentro de la casa en invierno no sólo es perjudicial para la salud sino un consumo innecesario de energía.

**3) Buenas costumbres en cuanto a la utilización:** para la calefacción el mejor sistema es el gas natural.

- \* Los calentadores eléctricos tienen un consumo energético mucho mayor.

- \* Apagar la calefacción por la noche.

- \* No encender la calefacción hasta después de haber ventilado la casa y cerrado las ventanas.

## Aire acondicionado

---

El funcionamiento del acondicionador de aire depende casi exclusivamente de la electricidad y su uso racional implica por ende un ahorro de energía.

No enfriar en exceso. Una temperatura del orden de los 25 ° en verano, en el interior de la vivienda brinda una suficiente sensación de bienestar. Por cada grado de temperatura por debajo de los 25 ° C que se exija al acondicionador, este consumirá aproximadamente un 8 % más de energía.

En muchos casos es posible combatir el calor basándose en un simple ventilador, cuyo consumo eléctrico es muy bajo.

- \* Instalar toldos y persianas, que impiden las radiaciones directas del sol y disminuyen, por lo tanto, la necesidad de refrigerar.
- \* Desconectar el acondicionador cuando no haya nadie en la vivienda o habitación que se está refrigerando.
- \* Revisar periódicamente el acondicionador, para comprobar si existen fugas de “gas freón” (el fluido refrigerante). Tener en cuenta que el escape de esta sustancia en forma de vapor a la atmósfera es el principal causante de la destrucción de la capa de ozono. Realizar la limpieza del filtro que atrapa la polución ambiente y baja de esta forma el rendimiento del equipo.

## **Baño**

---

- \* Como criterio general, el uso de la electricidad para obtener agua caliente no resulta aconsejable. Es preferible el uso de calefones a gas.
- \* No instalar los calefones o termotanques lejos del cuarto de baño, lavadero y cocina, debido a las pérdidas de calor en las tuberías.
- \* No tener encendido permanentemente el calefón, menos aún, dejarlo encendido por la noche si se va a utilizar el agua caliente a la mañana siguiente.
- \* Ajustar el termostato del calefón o termotanque para obtener una temperatura ligeramente superior a los 40 ° c. Esta es más que suficiente no sólo para la higiene sino para la sensación de comodidad.
- \* Preferir la ducha antes que las bañeras. La ducha consume aproximadamente de 30 a 40 litros de agua templada, en cuanto a la bañera el consumo es de 100 a 130 litros.
- \* No prolongar inútilmente el tiempo de las duchas.
- \* Verificar que no haya canillas que goteen.

## **Cocina**

---

La cocina es el lugar de la casa donde habitualmente se concentran la mayor parte de los electrodomésticos que consumen energía eléctrica para calentar resistencias eléctricas o para mover los motores que los accionan. Realizar con éstos solo el uso necesario.

### **Heladera**

- Mantener la parte trasera de la heladera limpia y bien ventilada.
- Ubicarla lejos de los focos de calor (sol, horno, calefacción).
- Verificar la estanqueidad de la puerta de la heladera y el congelador.
- No introducir nunca comidas calientes.
- No abrir la heladera inútilmente, y nunca por tiempos prolongados.

- Descongelar periódicamente evitando que el espesor de escarcha supere los 5 mm. Debido a esto se baja el rendimiento del equipo y por lo tanto la heladera marcha más tiempo para mantener el grueso hielo del congelador.

### **Cocina**

- Optar por cocinas a gas en lugar de eléctricas.
- No dejar que la llama sobrepase la base de los recipientes.
- Cocinar siempre con las ollas tapadas.
- Utilizar horno para cocinar grandes cantidades de alimentos.
- No abrir innecesariamente la puerta del horno cuando esté ésta en funcionamiento.
- La limpieza es muy importante para el mantenimiento y óptimo funcionamiento de las hornallas, especialmente si la cocina es a gas.

### **Lavadero**

---

- Procurar siempre lavar con agua fría o a baja temperatura, salvo cuando la ropa esté muy sucia y se requiera emplear agua caliente.
- Tratar de utilizar siempre el lavarropas y el secarropas a plena carga, se ahorra energía y es mejor el rendimiento de la máquina.
- Aprovechar en lo posible la energía directa del sol para secar su ropa.
- Evitar usar la plancha para pocas prendas.
- En lo posible utilizar plancha a vapor.

### **Artefactos en General**

---

- El consumo de energía está asociado con el tiempo de funcionamiento del equipo, usar solo lo necesario es la clave.
- Los artefactos que se manejan a control remoto como ser: televisores, videocaseteras, minicomponentes y otros que permanecen conectados las 24 Hs. en espera de ser puestos en funcionamiento, su fuente de alimentación está consumiendo energía inútilmente mientras está apagado. Una forma de ahorrar sería conectarlo solo cuando lo vamos a utilizar.