

## la biblia del ahorro energético (invierno)

La Eficiencia Energética, no sólo se consigue por tener viviendas, electrodomésticos y vehículos eficientes. La mayor parte de la responsabilidad de vivir con eficiencia depende de nosotros, como usuarios de esas viviendas, electrodomésticos, etc. y en concreto de las nuestras políticas de uso.

Hemos agrupado las recomendaciones, por ámbito de aplicación y dentro del mismo por prioridad, que debemos de llevar a cabo en viviendas y negocios. Que nos permitirán ahorrar de forma inmediata y en muchos casos sin inversión, buena parte de nuestra factura energética.

Todas estas recomendaciones son *si se puede*. Por ejemplo, no podremos ventilar la casa en momentos de máxima temperatura exterior, si no estamos en casa.

Cuando nos referimos a *estudios de* contratos de electricidad, gas, etc. o nuevas adquisiciones, consúltanos, somos especialistas, 658 77 69 62, 91 840 61 32

### aislamiento

- burletes y rastreles en puertas que den al exterior,
- buenas ventanas (PVC/oscilobatientes) y sino en las que tengamos evitar circulación de aire por malos cierres (burletes y/o los medios necesarios para evitar el paso de aire y fuga de calor),
- buen aislamiento de paredes (esto es algo a plantearse cuando se pueda a nivel individual o comunitario).

### electricidad

- ¿Tenemos el contrato/comercializadora que más se adapta a nuestro perfil de consumo (tarifa, Discriminación Horaria, Tarifa de Último Recurso, potencia adecuada (es habitual tener en exceso y estar pagando esta sin usarla nunca)? ¿podemos acogernos al Bono Social?
- si tenemos discriminación horaria (D.H.), realizar las labores del hogar que impliquen consumo eléctrico, que podamos, en horario económico, por ejemplo: lavadoras, plancha, cocina “intensa”, etc.
- incorporar, cuanto antes, iluminación LED, al menos en las estancias de uso frecuente, pudiendo dejar para, a medida que se funden, las zonas de baja

frecuencia de uso,

- detectores de luminosidad y presencia en zonas de paso, acceso, etc. Que se enciendan sólo si se requiere por luminosidad, si se pone tecnología smartHome además sirve para control de presencia,
- fuentes de alimentación eficientes en ordenadores de sobremesa, sobre todo para equipos de uso intensivo (teletrabajo) la diferencia de consumo (y de ruido) es importante,
- evita en lo posible el consumo por standby (luz roja cuando TV, equipos de música, etc están apagados), existen dispositivos (smartHome, enchufes con control remoto) que permiten evitarlo, consúltanos,
- instalación de generadores eléctricos (paneles y/o aerogenerador), implica una inversión, que sí podemos abordar de forma individual o comunitaria y sitio donde ubicarlos, implicarán un importante ahorro. En caso de tener un alto consumo de agua caliente, considerar paneles híbridos.

### calefacción

- la temperatura objetivo no debe de estar por encima de 21º, cada grado más es un 7% más de consumo. Tengamos en cuenta que debemos de ir vestidos de *invierno* no podemos pretender ir en pantalones cortos todo el año y consumir poco,
- si tenemos radiadores:
  - poner termostatos, que permitirán mantener una temperatura de confort, controlarla en remoto,
  - en los que estén en paredes que por el otro lado no es nuestra vivienda, poner reflectores,
  - nunca tenerlos “encajonados” ni tapados,
- apagarla durante la noche (a no ser que tengamos bebés y si es así mantenerla sólo en sus habitaciones) para que cuando por las mañanas ventilamos no perder excesivo calor y esperar, en la medida de lo posible, a volverla a conectar cuando la temperatura exterior haya aumentado,
- [aerothermia](#) es el mejor sistema, pero evidentemente si tenemos una caldera de gas en su vida útil, debemos de esperar a su renovación para plantearnos el cambio.

### Agua Caliente Sanitaria, el baño

- a la hora de ducharnos, hacerlo “en orden” del que aguanta el agua más fría al que menos, y evitando dejar circulando el agua hasta que se caliente,
- evitar dejar corriendo el grifo o la ducha cuando estos no se están usando,
- usar una papelera siempre en el baño y NUNCA el inodoro como papelera.

## ventilación

- con 10' al día basta, pensemos que a lo largo del día cada vez que entramos, salimos, abrimos alguna ventana, los respiraderos de baños y cocinas ayudan en la renovación de aire (ahora con la pandemia va a depender de si tenemos visitas, nº de personas, etc.),
- hacer coincidir los momentos de ventilación de la casa con la máxima temperatura exterior,
- los dormitorios los deberíamos de ventilar nada más levantarnos (antes incluso de salir de la habitación), pero sin abrir la puerta que comunica al resto de la casa,
- si nos lo podemos permitir, ventilación mecánica controlada, con intercambio de calor, sí podemos abordar la inversión y la estructura de nuestra vivienda permite ponerla, nos va a resultar muy rentable a largo plazo.

## cocina

- para cocinar:
  - gas mejor que microondas, micro mejor que horno,
  - gas mejor que eléctrico (en cuanto a economía),
  - después de usar cualquier elemento para calentar alimentos (horno, cazuelas), no ventilar inmediatamente o enfriar en agua, dejar que el calor residual se quede en la casa,
  - cocinar lo posible para varios días, conservándolo de forma adecuada (según producto),
- el extractor, si no es con intercambio de calor, usarlo lo estrictamente necesario, pues es una fuga de calor de casa IMPORTANTÍSIMA,
- nevera:
  - reducir el nº de veces que la abrimos: agrupar, siempre que se pueda, alimentos para meterlos o sacarlos,
  - antes de meter cualquier alimento a la nevera, hacer que pierda temperatura de forma “natural” en la cocina en invierno, en una terraza, etc.
  - disponer en el congelador, de una zona o balda libre, para cuando introducimos alimentos, hacerlo en esta zona y una vez se congelen lo ubicamos en su sitio definitivo,
  - al sacar alimentos del congelador, pasarlos a la zona de nevera, y dejar que se descongelen (1 día o incluso más) en esta zona,
- la lavadora:
  - SIEMPRE al máximo de su capacidad, si debemos de lavar prendas sueltas . a mano,

- la ropa no es necesario lavarla cada vez que se usa, tengamos un criterio *razonable*,
- usar preferiblemente programas fríos, 30° y como máximo 40° si realmente lo necesitamos,
- controlar el centrifugado (400 rpm en invierno, 300 en verano) consume bastante también,
- NO USAR secadora, debemos de buscar zonas de casa en las que hay ventilación y cierta temperatura ¡no cancelemos las terrazas de las cocinas!
- cuando la renovemos, adquirir una con toma de agua caliente, para evitar que la caliente ella con electricidad,
- al planchar:
  - que el calor generado se quede en casa, no hacerlo ventilando,
  - planchar toda la ropa posible a la vez, ya que calentar la plancha para pocas piezas de plancha ¡es ruinoso!.

## estancias

- uso de tarima, alfombras,
- al aspirar no abrir ventana, evita que el calor generado por el aspirador se pierda,
- si tenemos doble ventana y está incidiendo el sol, abrir la ventana interior para que el calor entre en la vivienda y no se quede entre ambas. Cuando deje de incidir el sol, mantener cerradas ambas,
- persianas:
  - durante el día abiertas para que entre luz y calor,
  - durante la noche cerradas, evita la pérdida de calor por radiación,
- puerta de casa, no abrirla excesivo tiempo cada vez que entremos o salgamos “se escapa el gato”.

## medios de transporte

- siempre que podamos, medio de transporte público,
- cuando corresponda el cambio de vehículo, el eléctrico, con las tarifas con DH (tramos supervalle) y la autogeneración, es una alternativa real de ahorro, déjanos que te lo demostremos. Y el vehículo (siempre que se pueda) compartido,
- en ciudad y para trayectos cortos, la bici y el patinete eléctricos.

Para cualquier duda, estudio de contratos, asesoramiento en adquisiciones, etc nos tienes a tu disposición en [info@alvaHome.es](mailto:info@alvaHome.es).