



CONSEJOS PARA AHORRAR ENERGÍA

EN LA CASA

- **Mejora el aislamiento térmico de tu vivienda.**

El 40% de las fugas de calor se producen a través de puertas y ventanas. Los cristales dobles, tiras de fieltro o cinta aislante bajo las puertas, cortinas gruesas, persianas, moquetas o alfombras nos ayudan a conservar la energía.

La ventana abierta **10 minutos** renueva completamente el aire de una habitación.

- **Los sistemas de calefacción son más eficientes con gas** que con electricidad, y con instalación colectiva antes que individual. Utiliza, en todos los casos, el **termostato**. Recuerda que para una habitación esté confortable, la temperatura no tiene por qué superar los 20°C. Cierra los radiadores que no precisas y apaga la calefacción si tu casa va a estar desocupada más de un día.

En cuanto al agua caliente sanitaria, es suficiente que el termostato esté en 60°C y también se evita un efecto de corrosión sobre las tuberías convencionales.

- **El aire acondicionado no siempre es necesario**, ni aconsejable. Busca modelos que consuman poco, y ahorrarás hasta un 50% menos de energía. Ah, y tampoco olvides utilizar el termostato.
- Infórmate sobre la **tarifa nocturna** de tu compañía eléctrica. Realizando en horario nocturno y una de cada diez lavadoras y uno de cada diez lavavajillas, suponen un interesante ahorro.
- Evita usar la **plancha** para una sola prenda: calentarás más veces la resistencia y gastarás más energía.
- **Reduce el consumo de pilas** conectando, siempre que sea posible, los aparatos a la red. La energía que producen las pilas es 450 veces más cara y su eliminación es una fuente de contaminación por su contenido en metales pesados.
- Utiliza energías renovables. Aplica la **energía solar** en los edificios si fuera posible instalar colectores para agua caliente y climatización. A medio plazo es muy rentable y la Administración concede subvenciones para su instalación.
- Si no vives en pisos muy elevados y tienes buena salud, utiliza lo menos posible el **ascensor**, es un excelente ejercicio para el corazón.



EN LA COCINA

- **Las tostadoras de pan** de tipo cerrado (sobre todo si tienen un mecanismo de desconexión automática) pueden consumir hasta un 50% menos de electricidad que las abiertas.
- **No abras la puerta del horno** cuando estés cocinando: se perdería el 20% del calor acumulado. Si quieres ver cómo va la cocción, utiliza la luz del propio aparato. No precalientes el horno en cocciones superiores a una hora y apágalo un poco antes de finalizar.
- En cocinas y hornos, **usa mejor gas, especialmente gas natural, antes que electricidad**; te resultará más barato y el medio ambiente saldrá favorecido. Utiliza la olla a presión para reducir los tiempos de cocción y pon tapadera a las cacerolas.
- **Descongela periódicamente el frigorífico**, si él no lo hace automáticamente, pues la capa de hielo impide la refrigeración y aumenta el consumo de electricidad: si la capa alcanza un espesor de 5 mm., el consumo de energía aumenta un 20%. No introduzcas, tampoco, alimentos muy calientes.
- **Utiliza la lavadora y el lavavajillas a carga completa**: ahorrarás importantes cantidades de agua y energía. Si te resulta muy necesario, utiliza los programas de ahorro para media carga.
- **Evita el uso de papel de aluminio**. A diferencia de otros metales, la obtención de aluminio es muy costosa, por lo que es preferible sustituirlo por plástico o papel.

EN LA ILUMINACIÓN

- **Cuida de no dejar luces encendidas** inútilmente. Salvo las fluorescentes o halógenas que requieren mayor energía para el arranque, apaga las bombillas que no estés utilizando, y prefiere, en todos los casos trabajar con luz natural (tu vista también te lo agradecerá). Cuida, asimismo, de apagar aquellos aparatos eléctricos que ya no necesites y recuerda que por cada parte de electricidad que ahorramos en su destino final, estamos conservando 4 partes de carbón o petróleo en origen.
- Varias bombillas en un solo aplique dan rendimientos más bajos, para la misma potencia, que una única bombilla. Así, 6 bombillas de 25W, dan la misma luz que una de 100W, pero consumen un 50% más. Tenlo en cuenta cuando planifiques la iluminación de tu vivienda.
- **Utiliza lámparas de bajo consumo**. Aunque su precio inicial sea mayor, a la larga suponen un importante ahorro: hasta un 80% de energía a lo largo de todo su tiempo de funcionamiento.



EN EL TRANSPORTE

- **Cuando** uses el coche, **procura que sea compartido** por varias personas, bien de tu familia o compañeros de trabajo. Puede ahorrarse así más de 1000 litros de combustible al año.
- Verifica regularmente el tubo de escape para evitar una contaminación añadida.
- **Mantén una velocidad moderada**, no superior a los 100 Km/h en autopista y 80 Km/h en otras carreteras. Ahorrarás entre un 30 – 35 % de combustible y tendrás mayor seguridad. Evita también los frenazos y acelerones bruscos: se consumirá menos energía y reduciremos las emisiones.
- Ahorrarás también energía si conduces **con las ventanillas cerradas, desmontas la baca** cuando no vayas a utilizarla **y llevas los neumáticos en buen estado** y con la presión precisa. Apaga el motor de tu coche si estás parado más de 2 minutos.
- **No tires el aceite usado**, ni en el campo ni en las alcantarillas. Los talleres lo recogen para que otras empresas lo traten y reciclen. Tampoco abandones los neumáticos usados.
- **No utilices el coche para trayectos cortos**. En ciudades pequeñas y medianas se puede ir andando a muchos sitios, lo **que**, además, es un espléndido ejercicio para tu salud.
- **Cuida** tu vehículo y despréndete de él sólo al final de su **vida útil**.
- **Pese** a los anteriores consejos sobre el coche particular, **utiliza preferentemente el transporte colectivo**: el autobús urbano consume 15 veces menos energía que el vehículo privado.
- Y para mayores distancias, **prefiere el ferrocarril sobre la carretera**: es mucho más eficiente y, ambientalmente, superior. En cuanto al avión, no está justificado para distancias pequeñas (es responsable del 6% del efecto invernadero y emite grandes cantidades de óxidos de nitrógeno).
- **La bicicleta** es un excelente medio de transporte para pequeñas distancias. Es saludable y ecológica.

Federico Velázquez de Castro

***Presidente de la Asociación Española de Educación Ambiental y responsable de
Educación ambiental del Ilustre Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en
Filosofía y Letras y Ciencias de Granada, Jaén y Almería***