



oficina de *l'energia*

HÁBITOS DE CONSUMO EN EL HOGAR

Índice

Hábitos de consumo en el hogar

Ahorra en tu factura y súmate a la *transición verde*



- 1 **Hábitos de consumo en el hogar**
- 2 **Datos de contacto**

castelló ***és verd***•

01

Hábitos de consumo en el hogar

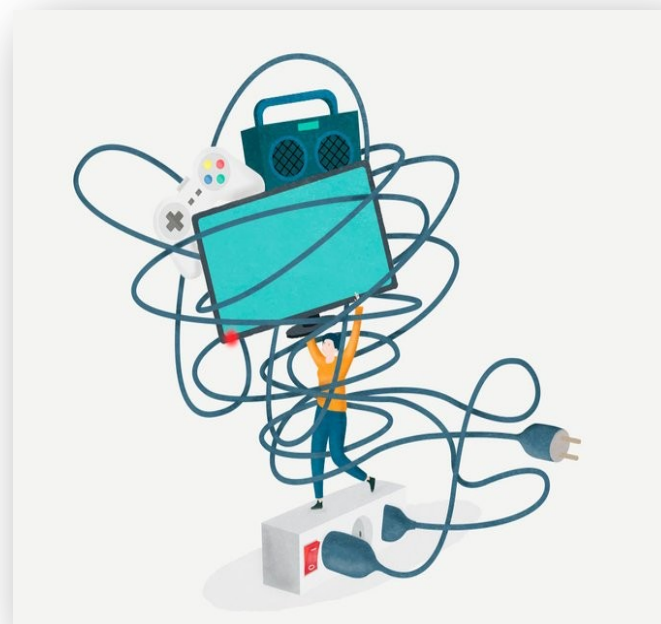
Medidas de ahorro energético

Stand by

- **Stand by**
 - Regletas > ordenador, router wifi, tv, cargadores
 - Cuadro eléctrico > Bomba de calor, vitrocerámica

- **Regleta con eliminador de Stand by**

- Lo que hace es medir el paso de corriente y cuando detecta que el aparato no la demanda (entra en stand-by) corta el suministro de electricidad. De igual forma, cuando queremos encender el aparato, la regleta detecta la demanda de energía, y vuelve a dejar pasar la electricidad.



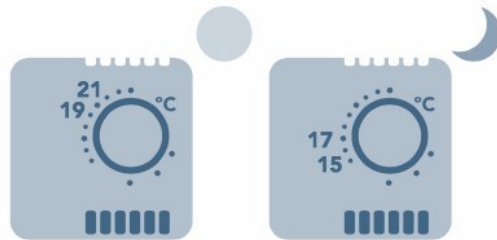
Medidas de ahorro energético

La calefacción

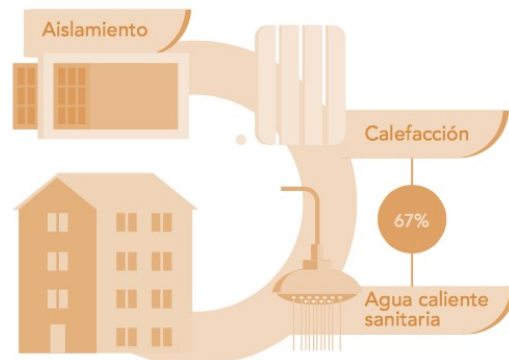
LA TEMPERATURA DE CONFORT EN INVIERNO

La temperatura a la que programamos la calefacción condiciona el consumo de energía. Por cada grado que aumentemos la temperatura, se incrementa el consumo de energía aproximadamente en un 7%.

Aunque la sensación de confort sea subjetiva, se puede asegurar que una temperatura entre 19° y 21°C es suficiente para la mayoría de personas. Además, por la noche, en los dormitorios basta tener una temperatura de 15° a 17°C para sentirnos cómodos.



INSTALACIONES FIJAS



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AHORRAR ENERGÍA Y DINERO EN CALEFACCIÓN

1. Una temperatura de 21°C es suficiente para mantener el confort de una vivienda.
2. Apague la calefacción mientras duerme y por la mañana espere a ventilar la casa y cerrar las ventanas para encenderla.
3. Ahorre entre un 8 y un 13% de energía colocando válvulas termostáticas en radiadores o termostatos programables, son además soluciones asequibles y fáciles de colocar.
4. Reduzca la posición del termostato a 15°C (posición "economía" de algunos termostatos), si se ausenta por unas horas.
5. No espere a que se estropee el equipo: el mantenimiento adecuado de la caldera individual le ahorrará hasta un 15% de energía.
6. Cuando los radiadores están sucios, el aire contenido en su interior dificulta la transmisión de calor desde el agua caliente al exterior. Este aire debe purgarse al menos una vez al año, al iniciar la temporada de calefacción. En el momento que deje de salir aire y comience a salir sólo agua, estará limpio.
7. No deben cubrirse los radiadores ni poner ningún objeto al lado, porque se dificultará la adecuada difusión del aire caliente.
8. Para ventilar completamente una habitación es suficiente con abrir las ventanas alrededor de 10 minutos: no se necesita más tiempo para renovar el aire.
9. Cierre las persianas y cortinas por la noche: evitará importantes pérdidas de calor.

Medidas de ahorro energético

El aislamiento

La cantidad de calor necesario para mantener una vivienda a la temperatura de confort depende, en buena medida, de su nivel de aislamiento térmico.

Una vivienda mal aislada térmicamente necesita más energía:

- En invierno se enfría rápidamente y puede tener condensaciones en el interior.
- En verano se calienta más y en menos tiempo.

Pero el calor se puede escapar por otros muchos sitios:

- ventanas y acristalamientos
- marcos y molduras de puertas y ventanas
- cajetines de persianas enrollables sin aislar
- tuberías y conductos
- chimeneas, etc.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL AISLAMIENTO DE NUESTRA CASA.

1. Si va a construir o rehabilitar una casa no escatime en aislamiento para todos los cerramientos exteriores. Ahorrará dinero en climatización y ganará en confort.
2. Instale ventanas con doble cristal, o doble ventana, y carpinterías con rotura de puente térmico.
3. Procure que los cajetines de sus persianas no tengan rendijas y estén convenientemente aislados.
4. Detecte las corrientes de aire con algo tan sencillo como una vela encendida. En un día de mucho viento, sujétela junto a ventanas, puertas o cualquier otro lugar por donde pueda pasar aire del exterior. Si la llama oscila habrá localizado un punto donde se producen infiltraciones de aire.
5. Disminuya las infiltraciones de aire de puertas y ventanas, tapando las rendijas con medios sencillos y baratos como la silicona, la masilla o el burlete.
6. Cierre el tiro de la chimenea cuando no la esté usando.

Medidas de ahorro energético

Agua Caliente Sanitaria (ACS)

El agua caliente sanitaria es, después de la calefacción, el segundo consumidor de energía de nuestros hogares: un 25% del consumo energético total.

Existen dos tipos principales de sistemas:

- Los sistemas instantáneos: Calientan el agua en el mismo momento en que es demandada. Es el caso de los habituales calentadores de gas o eléctricos, o las calderas murales de calefacción y agua caliente (calderas mixtas).
- Los sistemas de acumulación: Termo acumuladores de resistencia eléctrica, Equipo que calienta el agua (por ejemplo una caldera o una bomba de calor) más un termo acumulador.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AHORRAR AGUA CALIENTE Y ENERGÍA.

1. Los sistemas con acumulación de agua caliente son más eficaces que los sistemas de producción instantánea y sin acumulación.
2. Es muy importante que los depósitos acumuladores y las tuberías de distribución de agua caliente estén bien aislados.
3. Racionalice el consumo de agua y no deje los grifos abiertos inútilmente (en el afeitado, en el cepillado de dientes).
4. Tenga en cuenta que una ducha consume del orden de cuatro veces menos agua y energía que un baño.
5. Los goteos y fugas de los grifos pueden suponer una pérdida de 100 litros de agua al mes, ¡evítelos!
6. Emplee cabezales de ducha de bajo consumo, disfrutará de un aseo cómodo, gastando la mitad de agua y, por tanto, de energía.
7. Coloque reductores de caudal (aireadores) en los grifos.
8. Ahorre entre un 4 y un 6% de energía con los reguladores de temperatura con termostato.
9. Una temperatura entre 30°C y 35°C es suficiente para sentirse cómodo en el aseo personal.
10. Si todavía tiene grifos independientes para el agua fría y caliente, cámbielos por un único grifo de mezcla (monomando).
11. Los sistemas de doble pulsador o de descarga parcial para la cisterna del inodoro ahorran una gran cantidad de agua.

Medidas de ahorro energético

Electrodomésticos

Los electrodomésticos de gama blanca, los hornos eléctricos, el aire acondicionado y las fuentes de luz son equipamientos de uso común en nuestras viviendas.

Comprar un equipo eficiente es importante y sencillo de identificar, gracias a la **etiqueta energética**.

Se trata de aparatos que necesariamente consumen electricidad para su funcionamiento, de ahí la importancia de disponer de los de menor consumo.

Existen electrodomésticos de todos los tipos de prestaciones, lo cual influye en gran medida en su consumo. Por eso es muy importante seleccionar bien el aparato que mejor se adapte a nuestras necesidades.

A lo largo de la vida útil de un electrodoméstico, el gasto en la factura eléctrica puede ser varias veces superior al precio de adquisición del mismo. Por ello, a la hora de la compra, hay que fijarse en el consumo de energía y optar por los de clase A, A+ o A++, que son los más eficientes.

Medidas de ahorro energético

Electrodomésticos

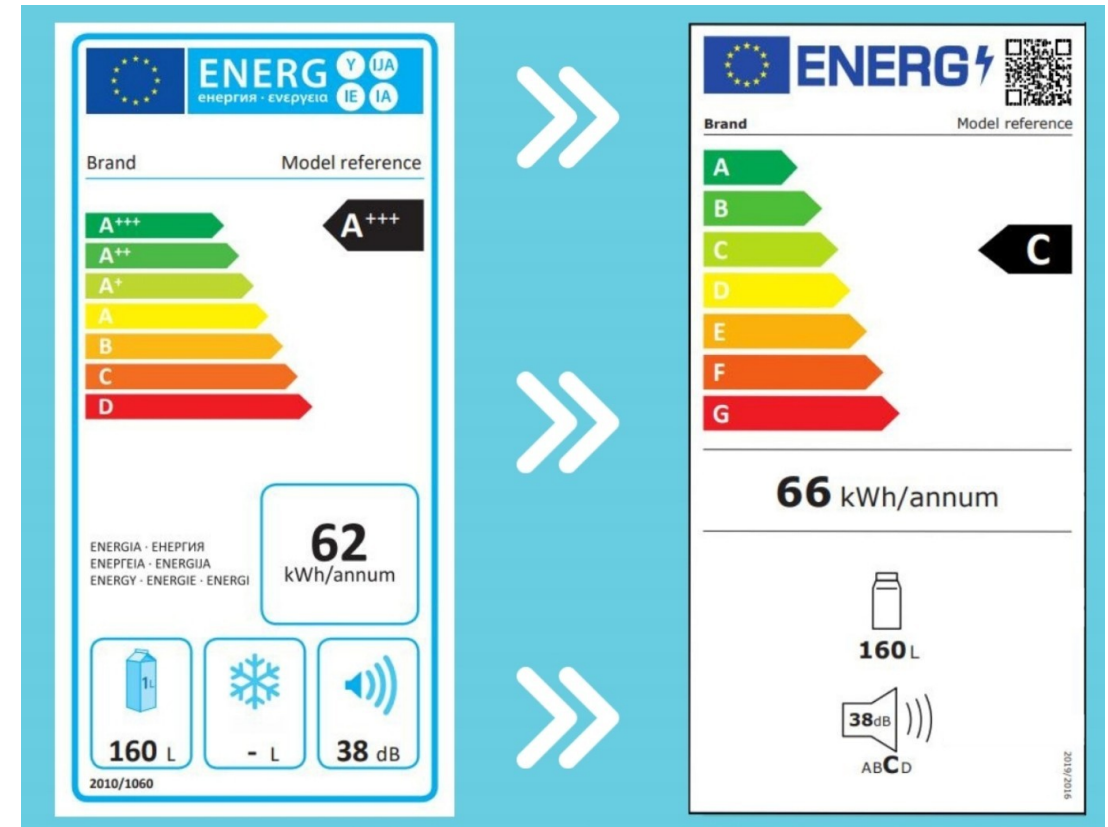
La etiqueta energética

Su ámbito de aplicación es europeo y constituye una herramienta informativa al servicio de los compradores de aparatos consumidores de electricidad. Tiene que estar obligatoriamente en cada electrodoméstico puesto a la venta.

Los tipos de electrodomésticos que tienen establecido el etiquetado energético son:

- frigoríficos y congeladores
- lavadoras
- lavavajillas
- secadoras
- lavadoras
- secadoras
- lámparas domésticas
- horno eléctrico
- aire acondicionado.

La etiqueta energética permite al consumidor conocer de forma rápida la eficiencia energética de un electrodoméstico.



Medidas de ahorro energético

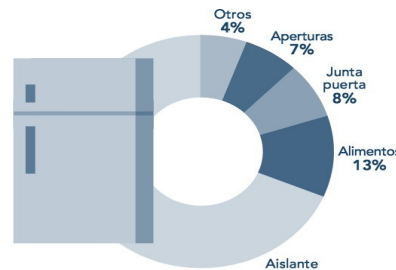
El frigorífico

Prácticamente la totalidad de las viviendas disponen de frigorífico, uno de los electrodomésticos que más electricidad consume en el hogar.

Al tener un uso continuo (sólo se desconecta para eliminar la escarcha y limpieza o por ausencias prolongadas del hogar), tiene un consumo muy apreciable, aunque su potencia no sea muy grande.

Casi el 18% de la electricidad consumida en las viviendas españolas se destina a la refrigeración y congelación de los alimentos.

- Descongele antes de que la capa de hielo alcance 3 mm de espesor: podrá conseguir ahorros de hasta el 30%.
- Compruebe que las gomas de las puertas están en buenas condiciones y hacen un buen cierre: evitará pérdidas de frío.
- No introduzca nunca alimentos calientes en el frigorífico: si los deja enfriar fuera, ahorrará energía.
- Cuando saque un alimento del congelador para consumirlo al día siguiente, descongélelo en el compartimento de refrigerados en vez de en el exterior; de este modo, tendrá ganancias gratuitas de frío.
- Ajuste el termostato para mantener una temperatura de 5°C en el compartimento de refrigeración y de -18°C en el de congelación.
- Abra la puerta lo menos posible y cierre con rapidez: evitará un gasto inútil de energía.



CONSEJOS PRÁCTICOS

- Compre frigoríficos con etiquetado energético de clase A+ y A++. Ahorran energía y dinero.
- No compre un equipo más grande del que necesita.
- Coloque el frigorífico o el congelador en un lugar fresco y ventilado, alejado de posibles fuentes de calor: radiación solar, horno, etc.
- Limpie, al menos una vez al año, la parte trasera del aparato.

Medidas de ahorro energético

La lavadora

Después del frigorífico y el televisor, es el electrodoméstico que más energía consume en el conjunto de hogares españoles.

La práctica totalidad de las viviendas españolas disponen de una lavadora y, por término medio, se utiliza entre 3 y 5 veces por semana. La mayor parte de la energía que consumen (entre el 80 y el 85%) se utiliza para calentar el agua, por lo que es muy importante recurrir a los programas de baja temperatura.

En la etiqueta energética de la lavadora aparecen reflejados la eficacia de lavado, la eficacia de centrifugado y el consumo de agua, aparte del consumo de energía por ciclo.

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Compre lavadoras con etiquetado energético de clase A. Ahorrará energía y dinero.
2. Busque también en la etiqueta clase A de lavado; además de consumir poco, lavará bien.
3. Aproveche al máximo la capacidad de su lavadora y procure que trabaje siempre a carga completa.
4. Existen en el mercado lavadoras con programas de media carga, que reducen el consumo de forma apreciable.
5. Las lavadoras con sonda de agua, que mide la suciedad del agua y la cambian hasta que sea necesario hacerlo, reducen de manera importante el consumo de agua y de energía.

6. Utilice los programas de baja temperatura, excepto para ropa muy sucia, y deje trabajar a los eficaces detergentes actuales.

7. Aproveche el calor del sol para secar la ropa.

8. Centrifugando se gasta mucha menos energía para secar la ropa, que utilizando una secadora.

9. Use descalcificantes y limpie regularmente el filtro de la lavadora de impurezas y cal; con ello, no disminuirán las prestaciones de su lavadora y ahorrará energía.

10. Si tiene contratada la Tarifa con Discriminación Horaria, procure poner la lavadora y el mayor número posible de electrodomésticos en las horas de descuento.

Medidas de ahorro energético

El lavavajillas

Sin embargo, hay estudios que demuestran que es más económico (en agua y energía) lavar la vajilla en ellos que fregando a mano.

No obstante las mejoras tecnológicas permiten disponer de modelos que seleccionan la temperatura del agua y de programas económicos que permiten reaprovechar el calor del lavado para el aclarado o el secado, sin tener que consumir energía nuevamente.

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Los lavavajillas con etiquetado energético de clase A ahorran energía y dinero.
2. Elija el tamaño de su lavavajillas en función de sus necesidades.
3. Procure utilizar el lavavajillas cuando esté completamente lleno.
4. Retire en seco los restos de alimento de la vajilla.
5. Si necesitara aclarar la vajilla antes de meterla en el lavaplatos, utilice el agua fría.
6. Siempre que pueda utilice los programas económicos o de baja temperatura.
7. Un buen mantenimiento mejora el comportamiento energético: limpie frecuentemente el filtro y revise los niveles de abrillantador y sal.
8. Atienda al nivel de carga de los depósitos de sal y abrillantador, pues reducen el consumo de energía en lavado y secado, respectivamente.

CONSUMO EN EL CICLO DE LAVADO DE UN LAVAVAJILLAS



Medidas de ahorro energético

La secadora

Es un gran consumidor de energía, cada vez más empleado pues proporciona una gran comodidad, pero se recomienda su uso en situaciones de urgencia o cuando las condiciones climatológicas no permitan el secado tendiendo la ropa al sol.

En cualquier caso, es conveniente centrifugar la ropa antes de meterla en la secadora.

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Si puede elegir, compre secadoras a gas. Si son eléctricas, que tengan etiqueta energética de clase A. Ahorrará energía y dinero.
2. Aproveche al máximo la capacidad de su secadora y procure que trabaje siempre a carga completa.
3. Antes de utilizarla, centrifugue previamente la ropa en la lavadora.
4. No seque la ropa de algodón y la ropa pesada en las mismas cargas de secado que la ropa ligera.
5. Periódicamente limpie el filtro de la secadora e inspeccione el orificio de ventilación para asegurarse de que no está obstruido.
6. Con una secadora tipo bomba de calor o a gas ahorrará energía y dinero.
7. Use el sensor de humedad para evitar que su ropa se seque excesivamente.
8. Si se dispone de él, utilice el programa "punto de planchado", que no llega a secar la ropa completamente.

El secado puede ser por:

- 🕒 **Extracción:** El aire calentado y húmedo se expulsa al exterior para eliminar la humedad y seguir secando. (Ineficiente).
- 🕒 **Condensación:** El aire caliente y húmedo de secado se hace circular por un circuito de condensación que elimina el agua. (Eficiente).

Medidas de ahorro energético

El horno

El horno eléctrico es uno de los grandes consumidores del hogar, como todos los aparatos que generan calor con energía eléctrica.

Su consumo no es de los mayores, por su menor utilización.

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Si va a comprar un horno eléctrico procure que sea de clase A.
2. No abra innecesariamente el horno. Cada vez que lo hace está perdiendo un mínimo del 20% de la energía acumulada en su interior.
3. Procure aprovechar al máximo la capacidad del horno y cocine, si es posible de una vez, el mayor número de alimentos.
4. Generalmente no es necesario precalentar el horno para cocciones superiores a una hora.
5. Apague el horno un poco antes de finalizar la cocción: el calor residual será suficiente para acabar el proceso.
6. Los hornos de convección favorecen la distribución uniforme de calor, ahorran tiempo y, por tanto, gastan menos energía.



Medidas de ahorro energético

Iluminación

La luz forma parte de nuestra vida. Por este motivo es una de las necesidades energéticas más importantes de un hogar, representando aproximadamente la quinta parte de la electricidad que consumimos en la vivienda.

Para conseguir una buena iluminación hay que analizar las necesidades de luz en cada una de las partes de la vivienda, ya que no todos los espacios requieren la misma luz, ni durante el mismo tiempo, ni con la misma intensidad.

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Siempre que sea posible, aproveche la iluminación natural.
2. Utilice colores claros en las paredes y techos: aprovechará mejor la iluminación natural y podrá reducir el alumbrado artificial.
3. No deje luces encendidas en habitaciones que no esté utilizando.
4. Reduzca al mínimo la iluminación ornamental en exteriores: jardines, etc.
5. Mantenga limpias las lámparas y las pantallas, aumentará la luminosidad, sin aumentar la potencia.
6. Sustituya las bombillas incandescentes por lámparas de bajo consumo. Para un mismo nivel de iluminación, ahorran hasta un 80% de energía y duran 8 veces más. Cambie, con prioridad, las que más tiempo están encendidas.
7. Las lámparas electrónicas duran más y consumen menos que las lámparas de bajo consumo convencionales. Se distinguen entre sí principalmente por el peso: las convencionales suelen pesar más de 400 gr. y las electrónicas pesan unos 100 gr. Además las electrónicas aguantan un mayor número de encendidos y apagados.
8. Adapte la iluminación a sus necesidades y dé preferencia a la iluminación localizada: además de ahorrar conseguirá ambientes más confortables.
9. Coloque reguladores de intensidad luminosa de tipo electrónico (no de reostato): ahorrará energía.
10. Use tubos fluorescentes donde necesite más luz durante muchas horas: por ejemplo en la cocina.
11. En vestíbulos, garajes, zonas comunes, etc. Es interesante colocar detectores de presencia para que las luces se enciendan y apaguen automáticamente.

Medidas de ahorro energético

Pequeños electrodomésticos

Los pequeños electrodomésticos que se limitan a realizar alguna acción mecánica (batir, trocear, cortar pelo, etc.), excepto la aspiradora, tienen por lo general potencias bajas.

Sin embargo, los que producen calor (plancha, tostadora, secador de pelo) tienen potencias mayores y dan lugar a consumos importantes.

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. No deje encendidos los aparatos (por ejemplo, plancha o tostadora) si va a interrumpir la tarea.
2. Aproveche el calentamiento de la plancha para planchar grandes cantidades de ropa de una vez.
3. Elegir bien un pequeño aparato electrodoméstico puede suponer un ahorro, a la larga, debido a su menor consumo energético.
4. Optimice el uso de sus aparatos eléctricos. Por ejemplo, si su tostadora es de dos ranuras póngala siempre con dos tostadas.
5. En ocasiones, puede evitarse el uso de un ventilador con corrientes cruzadas de ventilación natural; considérela.

POTENCIAS MÁS USUALES DE ALGUNOS ELECTRODOMÉSTICOS

Aparatos domésticos	Potencia (vatios)
Robot de cocina	1.950
Plancha*	1.500
Aspiradora	1.300
Secador de pelo	1.200
Tostadora	700
Licuada	600
Ventilador	500
Batidora	200
Máquina de afeitar	30
Exprimidor	50

*Pregunte por las planchas con centro de planchado compacto. Ahorran hasta un 46% frente a las planchas convencionales de vapor.

02

Datos de contacto

Comunicación

Oficina de la energía de Castelló de la Plana



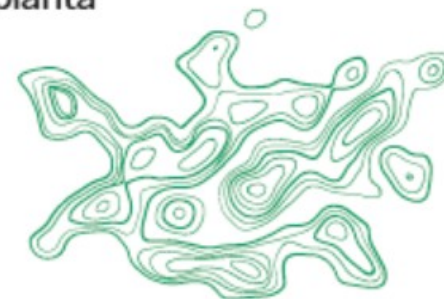
Horario de atención
presencial mediante
cita previa:

Martes y jueves
de 9.00 a 14.00 h.

También disponible
atención telemática
mediante cita previa.

Oficina de la Energía,
Ajuntament de Castelló

Avenida de Lidón, 16
1ª planta



oficinadelaenergia@castello.es

964 220 592

Cita previa en: www.castello.es

castelló *és verd*



oficina de *l'energia*



Ajuntament de
Castelló

castelló *és verd*•