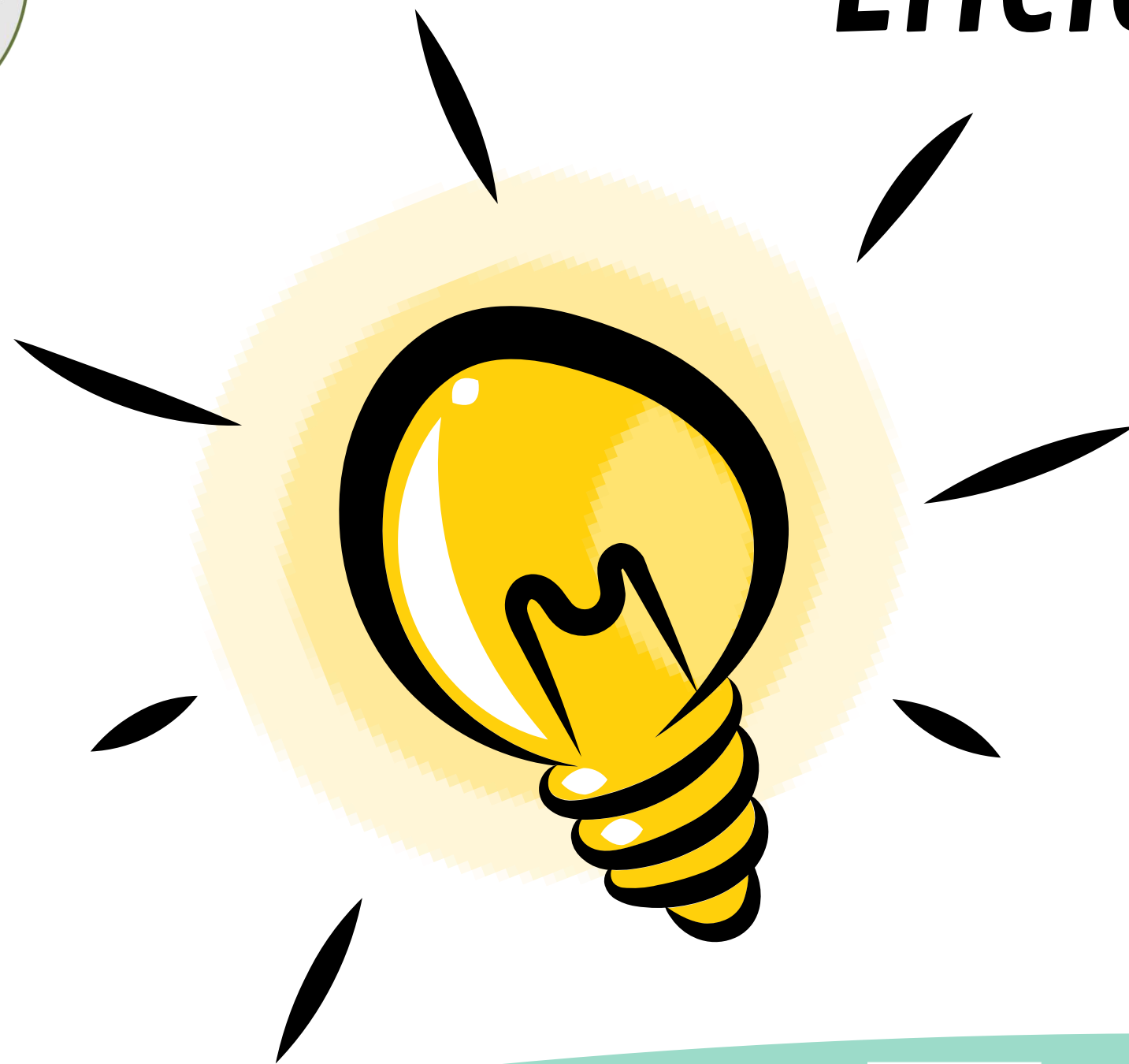




Eficiencia energética en la práctica ¿Sabes cómo ahorrar energía?



Cofinanciado por
la Unión Europea

Proyecto n.º: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188

El Programa Erasmus+ cuenta con el apoyo de la Comisión Europea. No obstante, la Comisión Europea y la Agencia Nacional Turca no se hacen responsables de las opiniones aquí expresadas.

1

¿Crees que 1 kilovatio hora (kWh) es suficiente para realizar adecuadamente alguna de las siguientes tareas?

Navegar por Internet

Ver la televisión

Lavavajillas (máquina)

Iluminar un apartamento

Usar el aire acondicionado

EcoAgeing

¡COMENTA TUS RESPUESTAS!

1

Un kWh corresponde a la energía utilizada de un aparato eléctrico con una capacidad de un kilovatio (=1000W) durante una hora. Con ello:

Se puede navegar por Internet en un ordenador una media de 6 horas

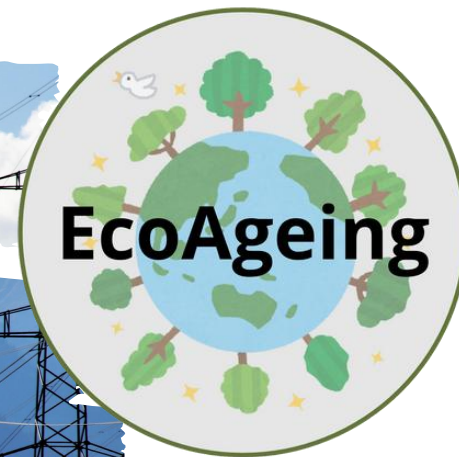
Se pueden ver 4 horas de TV en una gran pantalla plana de plasma

Se pueden lavar los platos con un lavavajillas eficaz

Se puede utilizar una bombilla de 100 W durante 10 horas o una de bajo consumo de 20 W durante 50 horas

Se puede encender el aire acondicionado doméstico* durante 1 hora

****1 aparato***



¿LO SABÍAS?

2

¿Utilizas bombillas de bajo consumo? ¿Cuáles son las ventajas?



¡COMENTA TU RESPUESTA!



2

Utilizar bombillas de bajo consumo o LED

Las bombillas de bajo consumo consumen 4 veces menos energía que las bombillas convencionales (incandescentes). Duran hasta 5 veces más y emiten mucho menos calor que otras bombillas.

Las bombillas LED son una tecnología en rápida evolución y cada vez más disponibles en el mercado. Consumen hasta 10 veces menos que las bombillas convencionales y su vida útil dura entre 10 y 15 veces más. Las bombillas LED de bajo consumo deben colocarse especialmente en habitaciones donde vayan a utilizarse durante más tiempo. Esto no sólo aumentará su coste de ahorro y la vida útil de la bombilla, sino que también reducirá la disipación de calor.

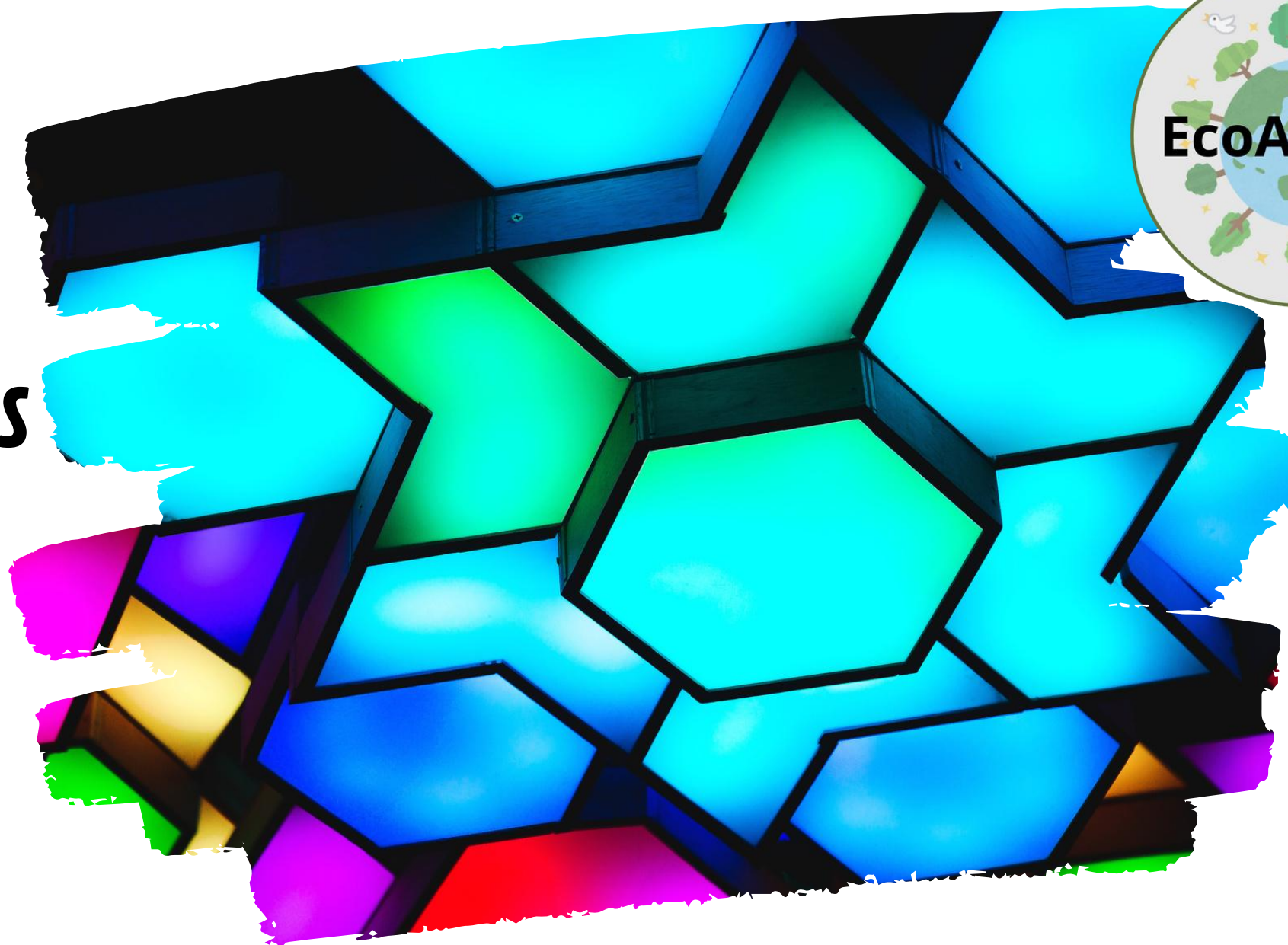


¿LO SABÍAS?

3

¿Utilizas iluminación indirecta en alguna de las zonas de tu casa?

EcoAgeing

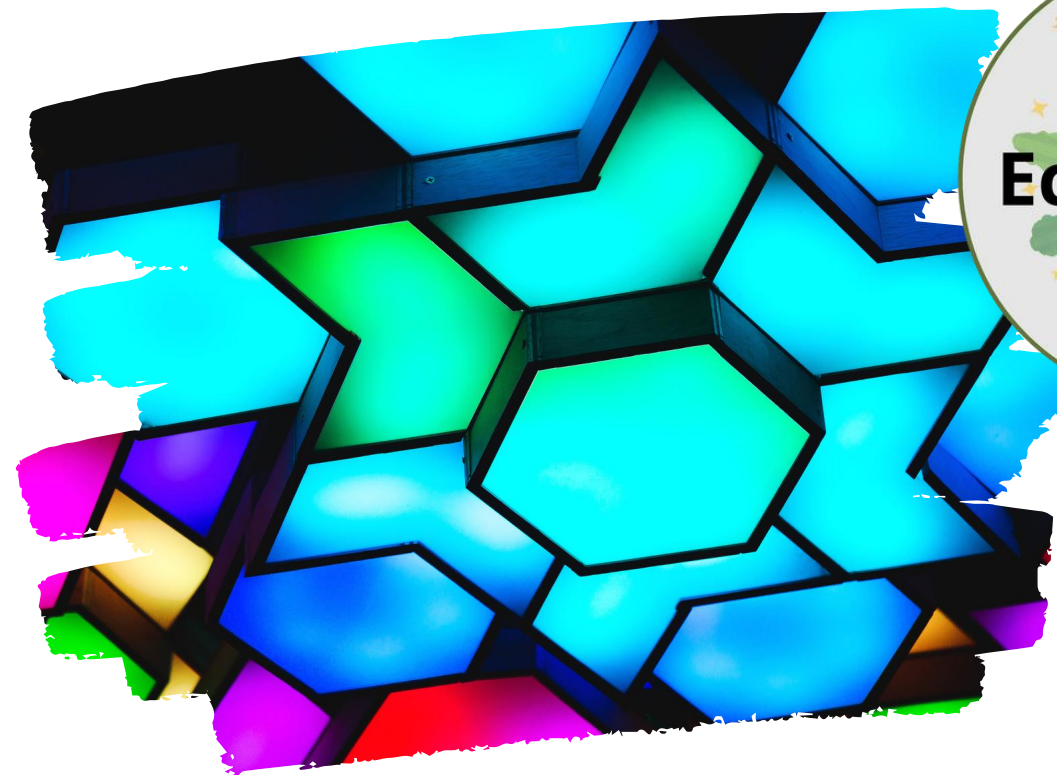


¡COMENTA TU RESPUESTA!



3

Iluminar directamente



EcoAgeing

Colocar las fuentes de luz en las habitaciones más grandes de forma que cada zona de la habitación pueda iluminarse localmente evitando la iluminación indirecta. Esto ahorra electricidad y reduce la cantidad de calor liberado.



¿LO SABÍAS?

4

¿Te aseguras de interrumpir el suministro eléctrico de los aparatos cuando no se van a utilizar?



¡COMENTA TU RESPUESTA!



4

Desconecta la alimentación de los aparatos innecesarios



Utiliza una regleta con botón de desconexión para asegurarte de que los aparatos eléctricos no consumen electricidad cuando están apagados. Ten cuidado al interrumpir aparatos en los que puedan perderse datos no guardados, como puede ocurrir con las grabadoras de vídeo.



¿LO SABÍAS?

5

¿Limpias tus aparatos eléctricos de cal/incrustaciones?



¡COMENTA TU RESPUESTA!



5

Previene y reduce la formación de incrustaciones



EcoAgeing

Los aparatos cubiertos de cal consumen más energía y son menos eficaces. Además, la cal crea condiciones para el desarrollo de bacterias y es una causa frecuente de legionelosis. Limpia los aparatos con regularidad para aumentar su eficacia y en beneficio de tu salud.



¿LO SABÍAS?

6

¿Sueles poner la temperatura de la lavadora por encima de los 60 °C cuando lavas la ropa?

¡COMENTA TU RESPUESTA!



6

No lavar con agua demasiado caliente



Rara vez es necesario lavar los tejidos a 95° C. En la mayoría de los casos, debido al uso de detergentes modernos para lavar algodón u otros tejidos, 60° C y a menudo 40° C son una temperatura de lavado suficiente. De esta forma se ahorra aproximadamente un tercio del consumo de energía y se reduce el desgaste de los tejidos.



¿LO SABÍAS?

7

***¿Utilizas lavavajillas?
En caso afirmativo, ¿lo llenas
al máximo antes de ponerlo
en marcha?***



¡COMENTA TU RESPUESTA!



7

Utilizar el lavavajillas a plena carga



EcoAgeing

Los lavavajillas nos ayudan a ahorrar energía y agua. Los aparatos modernos de clase A necesitan aproximadamente 1 kWh de electricidad y 10 litros de agua para lavar una carga. Para lavar la misma cantidad de vajilla de forma tan eficiente a mano, consumirá alrededor de un tercio más de energía y entre 5 y 10 veces más agua, para lo que también necesitará tiempo extra.

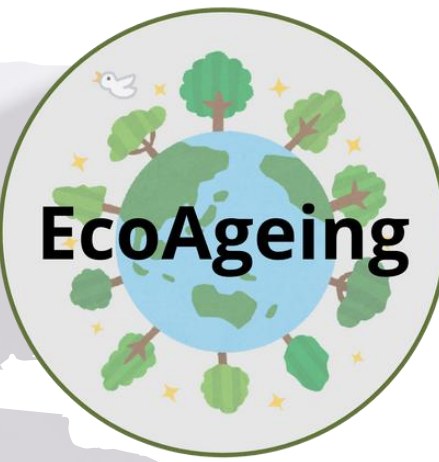
Asegúrate de aprovechar al máximo el lavavajillas encendiéndolo solamente cuando esté completamente cargado.



¿LO SABÍAS?

8

***¿Te dejas el grifo abierto
mientras te lavas los
dientes o te afeitas?***

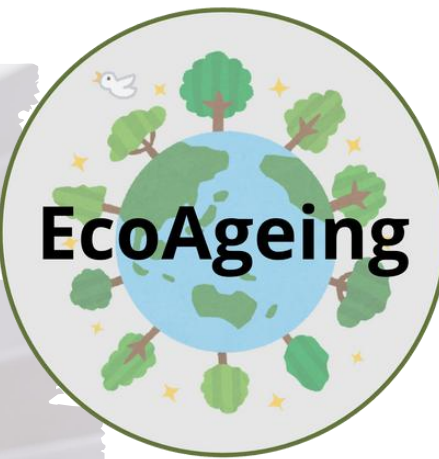


¡COMENTA TU RESPUESTA!



8

Detener el flujo de agua



Al cepillarte los dientes o afeitarte, evita dejar correr el agua. Este ritual cotidiano, a primera vista insignificante, puede acabar con el gasto de una cantidad sorprendente de energía y agua.



¿LO SABÍAS?

9

¿Sueles poner la lavadora en modo prelavado?



¡COMENTA TU RESPUESTA!



9

No pongas la lavadora con el modo de prelavado



EcoAgeing

Es necesario poner en marcha la lavadora con prelavado solamente para los tejidos muy sucios. Evita utilizar el prelavado para la ropa poco sucia y ahorrarás energía y agua.



¿LO SABÍAS?

A

Consejos adicionales para ahorrar energía

Instalar reguladores de intensidad para las luces

Instalar sensores de movimiento en el exterior que encienden las luces sólo cuando algo o alguien se mueve

Secar la ropa tendida en lugar de usar la secadora

Mantener el frigorífico y el congelador a la temperatura ideal



EcoAgeing

Descongelar el congelador con regularidad

Utilizar el «modo económico» en los aparatos

Al comprar un aparato electrónico nuevo, optar por un modelo con certificación «Energy Star»

Buscar trucos para ahorrar energía y aplicarlos en casa

A *Consejos adicionales para ahorrar agua*

EcoAgeing

Controlar la factura del agua para detectar un consumo inusualmente elevado

Duchas más cortas

Apagar la manguera mientras lavas el coche o utilizar un cubo y una esponja

Al instalar un inodoro nuevo, asegurarse de que se dispone de un sistema de doble descarga

Regar las plantas de exterior durante las horas más frescas del día

Reparar cualquier grifo que gotee, comprobar si hay fugas en el inodoro

Instalar cabezales de ducha de bajo consumo o limitadores de caudal

Utilizar agua del grifo filtrada para beber en lugar de embotellada, que consume mucha energía y agua

Recoger el agua de lluvia o el agua del fregadero para regar las plantas

Cubrir con mantillo alrededor de sus plantas/árboles en el jardín para ralentizar la evaporación de la humedad



¿Cuántas has acertado?



Cofinanciado por
la Unión Europea

Proyecto n.º: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188

El Programa Erasmus+ cuenta con el apoyo de la Comisión Europea. No obstante, la Comisión Europea y la Agencia Nacional Turca no se hacen responsables de las opiniones aquí expresadas.

