

## Haz tu parte por el medio ambiente y saldrás ganando:

- Ayudas en la lucha contra el cambio climático
- Reduces tus consumos domésticos
- Ahorras dinero
- Mejoras tu entorno



Sindicatos Ambientalmente Responsables  
Programa de Ahorro de Energía  
Secretaría de Medio Ambiente

## AHORRO DE ENERGÍA

Esta Guía ofrece un conjunto de acciones prácticas que se pueden realizar desde el hogar para fomentar el mejor aprovechamiento y el ahorro de la energía.



## GUÍA DE RECOMENDACIONES

## Bienvenido(a) al Programa de Ahorro de Energía...

Seguramente al prender la luz o el televisor, rara vez te preguntas de dónde viene la energía eléctrica que todos los días hace nuestra vida mucho más sencilla.

Una gran parte de la energía que se produce en México se genera cuando se quema el combustible (gas natural o carbón) que hace funcionar a las centrales termoeléctricas.

En cuanto se produce la electricidad en estas centrales, una enorme red de cables tendidos y conectados a lo largo y ancho del país, se encarga de hacerla llegar a todos los lugares donde se consume: hogares, fábricas, talleres, comercios, oficinas, etc.

En los hogares mexicanos, la electricidad es el energético más utilizado después del gas LP y la leña. Principalmente la usamos para iluminar (40%), refrigerar (29%), hacer funcionar el televisor (13%), la plancha (6%), la lavadora (5%) y otros electrodomésticos (7%), como la licuadora, el horno de microondas, etc.



La producción de energía eléctrica es costosa y contamina el ambiente. Pero la mayor preocupación es que estamos calentando el planeta.

Si el planeta sube su temperatura es muy probable que muchas especies de plantas y animales no se puedan adaptar y desaparezcan, trayendo consecuencias para la sobrevivencia humana en la Tierra.

Por esto, todos los países del mundo están preocupados y están tomando medidas para no desperdiciar la energía en casa.

El Programa de Ahorro de Energía contribuye con la disminución de gases que se lanzan a la atmósfera.

# 1

## DÉJALOS DESCANSAR

El “consumo vampiro”, es el que hace que los aparatos sigan consumiendo energía aun cuando están apagados pero conectados. Por ello hay que desconectarlos.

*Un televisor genera un consumo vampiro de 128 watts diarios*



### **ACCIÓN:** controla tus electrodomésticos

- Desconecta los electrodomésticos si no los estás utilizando. En el caso del televisor, el equipo de música, el DVD o la vídeo, desconéctalos desde el interruptor de cada aparato para evitar así el consumo vampiro.
- Apaga los pequeños electrodomésticos como la plancha o el microondas en los momentos de descanso durante las tareas. En el caso de la plancha, el mayor consumo se produce al calentarse, por lo que es mejor acumular el trabajo y planchar grandes cantidades de una vez.
- Cuando compres un nuevo electrodoméstico, infórmate de su consumo y compara la marca que te de mejor rendimiento.

**Se pueden ahorrar hasta 1000 pesos al año** sólo con evitar el consumo vampiro de los electrodomésticos

# 2

## USA EL CALOR O EL FRÍO

Estar en casa en manga corta en pleno invierno es un derroche de energía, usando la calefacción.

*Más del 60% del consumo energético del hogar se debe al uso de la calefacción y del clima.*



### **ACCIÓN:** aumenta la eficacia de tus sistemas de calefacción o aire acondicionado.

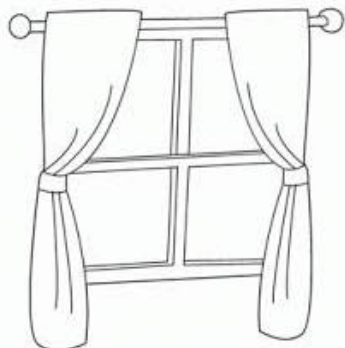
- Ajuste de temperatura sistema de calefacción y de aire acondicionado. Si tu calefacción o clima es individual, instala un termostato para regular la temperatura de las habitaciones (dormitorios: 18º C, cuarto de baño: 18º C, salón: 21º C).
- Realizar tareas de mantenimiento y limpieza de filtros en los equipos de aire acondicionado.
- Apagado del aire acondicionado al retirarnos del hogar.

Aunque el gasto de climatización es variable según el sistema, por **cada grado de temperatura que disminuyas podrás ahorrar cerca del 7%** del recibo de luz.

# 3

## NO DEJES QUE SE ESCAPE

Además de revisar y mantener el sistema de calefacción o clima necesitamos evitar que el calor o el frío se escape por puertas y ventanas.



*Las fugas de calor o frío en puertas y ventanas equivalen a tener una ventana abierta.*

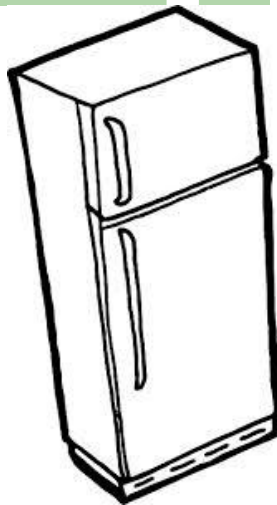
### **ACCIÓN:** impide las fugas de aire

- Haz una lista de todos los puntos de pérdida de calor de tu casa: marcos de puertas y ventanas, huecos de persianas, etc. Utiliza la llama de una vela para detectar las corrientes de aire: su movimiento te indicará las fugas existentes.
- Instala empaques o algún otro sistema de aislamiento donde hayas detectado fugas de calor.
- Coloca cortinas en las habitaciones más expuestas al frío para mejorar su aislamiento.
- Ventila las habitaciones sólo durante diez minutos. No se necesita más para renovar el aire
- Instala, si es posible, doble cristales en las ventanas.

Una casa aislada permite bajar el consumo de electricidad y **ahorrar hasta un 30% de la luz**

# 4

## ENFRÍA LO JUSTO



Un refrigerador está encendido las 24 horas del día, los 365 días del año, y mantiene un consumo continuo de energía.

*El refrigerador consume cerca del 20% de la electricidad que entra en el domicilio*

### **ACCIÓN:** mantén a raya tu refrigerador

- Regula la temperatura del enfriador y el congelador según las especificaciones del fabricante .
- Abre las puertas sólo el tiempo necesario.
- No introduces alimentos calientes en el refrigerador. Espera a que alcancen la temperatura ambiente.
- Descongela el congelador cuando compruebes que se ha formado una capa de escarcha de 5 milímetros.
- Coloca una tira de papel entre la puerta y el marco del refrigerador, ciérralo y tira de ella. Si la puedes sacar fácilmente, es necesario cambiar el empaque.
- Limpia el polvo que cubre el serpentín del condensador este se encuentra atrás del aparato dos veces al año.

Mantenerlo en buen estado nos permite ahorrar una parte de la electricidad que consumimos , **reduciendo el recibo un 3% anual**

# 5

## NO LO DEJES ENCENDIDO

La iluminación en el hogar supone el 20% del consumo eléctrico y la mayor parte se desperdicia por utilizar focos con tecnología de hace dos siglos.



*Los focos fluorescentes de bajo consumo emplean menos de la cuarta parte de la energía para producir la misma cantidad de luz y duran más*

### **ACCIÓN:** cambia las bombillas por otras de bajo consumo

- Por lo menos busca los focos de tu casa que estén más tiempo encendidos (al menos 4 horas) y sustitúyelas por modelos de bajo consumo.
- Una vez instaladas es mejor no encenderlas y apagarlas continuamente, ya que se podrían dañar.
- Utiliza colores claros en las paredes y techos: aprovecharás mejor la luz natural porque los tonos claros no absorben la luz.
- Mantén limpias las lámparas y pantallas de los ventiladores de techo, y así aumentarás la luminosidad sin aumentar los watts de los focos.

Por cada bombilla de bajo consumo **se pueden ahorrar hasta 250 pesos al año** en el recibo de luz.

# 6

## PLANCHA TODO DE UN JALÓN

La plancha es uno de los aparatos que consume más energía, pues funciona con una resistencia que convierte la electricidad en calor.

*2.500 millones de personas en el mundo sólo utilizan leña, carbón y residuos animales como fuente de energía para cocinar, calentarse y planchar la ropa*



### **ACCIÓN:** usa mejor la plancha

- Revisa que la superficie de la plancha esté siempre limpia y lisa, pues así transmitirá el calor de manera más uniforme.
- Plancha la mayor cantidad de ropa posible en cada sesión.
- Rocía ligeramente la ropa sin humedecerla demasiado.
- Plancha primero la que requiere menos calor y continúa con la que necesita más a medida que la plancha se calienta.
- Deja una prenda ligera para terminar con la plancha ya apagada.

Utilizar la plancha adecuadamente supone una **reducción en el consumo energético del 5 %**.

# 7

## LAS MÁQUINAS DE LAVAR

La lavadora y el lavavajillas son los electrodomésticos que cumplen las funciones más ingratas de las tareas domésticas.

*80% del consumo eléctrico de una lavadora sirve para calentar el agua*



### **ACCIÓN:** agua fría, máquina llena y poco jabón

- Llena completamente la lavadora o el lavavajillas antes de ponerlos en funcionamiento.
- Utiliza programas fríos para lavar la ropa. Queda igual de limpia y además sufre menos. Al centrifugar utiliza las velocidades más altas. A más velocidad menor consumo eléctrico.
- Antes de introducir los platos en el lavavajillas enjuágalos con agua fría utilizando un cepillo.
- Si tienes que comprar alguno de estos electrodomésticos, infórmate sobre los modelos de bajo consumo de agua y energía que existen en el mercado.

En un año, **puedes reducir tu recibo en un 3%** y disminuir tu consumo de agua en 10.000 litros.

# 8

## DEJA CONECTADO PERO APAGA DE JALÓN

Un multicontacto permite tener conectados varios aparatos a la vez. Corta el paso de la electricidad y te permite desconectar todo de jalón.

*Elimina los consumos vampiros hasta un 13.5 % anual en el consumo de energía eléctrica.*



### **ACCIÓN:** usa mejor los aparatos conectados

- No conectes los aparatos de manera individual, conéctalos al multicontactos.
- Utiliza los que tiene una luz roja que te permite recordar que hay que apagarlos mientras no lo uses.

El uso de un multifuncional te permite **ahorrar hasta 1000 pesos al año.**