CONSTRUYE 2020

CONSEJOS PARA LA MEJORA DE LA EFICIENCIA ENERGÉTICA

#yoconstruyo2020

www.construye2020.eu

FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN
INSTITUTO NACIONAL DE LAS CUALIFICACIONES
CSIC CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS
Fundación Estatal PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO
CONSTRUYE 2020
Cofinanciado por la Unión Europea

¡Ahorra energía!

La energía es imprescindible en la vida cotidiana, pero también es un bien escaso. Todos podemos colaborar para reducir el consumo energético, sin renunciar al confort, siguiendo unas sencillas pautas en el hogar y el trabajo.

¡Descubre cómo puedes ser un consumidor de energía responsable y comprometido con la sostenibilidad de los recursos naturales!

Consumo responsable en el trabajo…

Los centros de trabajo generan un gasto de energía muy grande y los consumidores (empresarios y trabajadores) tienen que ser conscientes de que, si entre todos se siguen unas sencillas pautas, se puede ahorrar energía y ayudar a conservar el medio ambiente.

Consejos de ahorro y eficiencia energética…

Si quieres reducir el consumo energético y las emisiones de CO_2 de tu vivienda, manteniendo a la vez un ambiente interior confortable, puedes seguir estos consejos:

Cuando llegues acalorado a tu centro de trabajo, espera unos minutos antes de encender el aire acondicionado; tu cuerpo necesita ese tiempo para adaptarse al nuevo entorno.

Desconecta el equipo de aire acondicionado cuando no haya nadie en la estancia. Apaga el equipo de calefacción o reduce la posición del termostato a 15 ^{0}C si te vas a ausentar.

Los ordenadores se encuentran en casi todos los puestos de trabajo; es conveniente mantenerlos encendidos únicamente el tiempo necesario de uso. Apágalo si prevés que no lo vas a usar durante un tiempo determinado o, al menos, apaga el monitor si tienes que mantener abiertas algunas aplicaciones.

Limita la impresión de documentos a lo estrictamente necesario y valora la posibilidad de imprimir en calidad baja, ya que consume menos que en calidad alta.

Reduce el consumo de papel, imprimiendo y fotocopiando a doble cara, y reutilizando hojas que tengan una de sus caras en blanco para notas o borradores.

El uso de la energía es una constante en todas las actividades realizadas por el ser humano. Se estima que el 25% del total de las emisiones contaminantes a la atmósfera podrían evitarse con decisiones individuales como apagar la luz, cuando no sea necesaria, utilizar más el transporte colectivo en detrimento del vehículo propio o regular adecuadamente la temperatura de la calefacción y la refrigeración.

Consumo responsable en la vivienda…

La demanda energética en el sector residencial ha experimentado una tendencia al alza en los últimos años, debido al incremento del número de hogares y el aumento progresivo de su equipamiento. Los ciudadanos debemos contribuir a reducir el consumo de energía para disminuir el impacto ambiental.

En casa, es posible ahorrar si somos conscientes de nuestro comportamiento energético.

Consejos de ahorro y eficiencia energética…

Si quieres reducir el consumo energético y las emisiones de CO_2 de tu vivienda, manteniendo a la vez un ambiente interior confortable, puedes seguir estos consejos:

Ajusta la temperatura interior a 25 o 26 ^{0}C en verano y a 20 o 21 ^{0}C en invierno.
En el momento de poner en marcha el aparato, no exijas el máximo de potencia para refrescar o calentar más rápido, sólo conseguirás que gaste más energía.

En zonas calurosas, coloca toldos, persianas y cortinas en las ventanas expuestas a la radiación solar directa y aprovecha las corrientes de aire nocturnas para ventilar de forma eficaz.

Elige electrodomésticos eficientes con etiqueta energética de clase A, preferiblemente A^{+++} o A^{++}, consumen hasta un 70% menos.

Usa la lavadora y el lavavajillas a plena carga y con programas ecológicos y económicos.

No dejes en reposo o standby (con el piloto luminoso encendido) el televisor, el DVD, la videoconsola y otros aparatos. Desenchúfalos para que no sigan consumiendo, además, evitarás que envejezcan antes de tiempo.

Aprovecha al máximo la luz natural: coloca las zonas de estudio o aquellas que requieran más luz junto a las ventanas y pinta las paredes interiores con colores claros.

Adapta la iluminación a tus necesidades y utiliza lámparas eficientes, tipo "led" o de "bajo consumo", duran más y pueden ahorrar hasta el 80% del consumo eléctrico. Apaga las luces cuando salgas de una habitación.

Por cada grado que se aumenta la temperatura del sistema de calefacción se estima un incremento energético de un 7%. Ten en cuenta que la temperatura no tiene que ser superior a 20 o 21 ^{0}C para que una habitación sea confortable. Si tu caldera admite termostatos programables, ajusta la temperatura nocturna a no más de 18 o 19 ^{0}C.

Evita en lo posible el uso de calefactores eléctricos de resistencia.

No obstaculices la difusión del aire caliente de los radiadores colocando objetos cerca o encima, y cierra las contraventanas y persianas por la noche para evitar pérdidas de calor.

Con el uso de cisternas de doble descarga e instalando aireadores en los grifos se puede reducir significativamente el consumo de agua. Ten en cuenta también que es más ecológico y económico ducharse que bañarse.

Cierra el grifo mientras te enjabonas, durante el afeitado, el cepillado de dientes y mientras friegas los platos, no emplees el inodoro como una papelera y no descongeles los alimentos bajo el chorro de agua, sino lentamente en la nevera.

Utiliza la olla a presión siempre que puedas; consume mucho menos. Cocinar con microondas también supone un ahorro de energía y tiempo. Tapa las cacerolas cuando cocines.

Apaga la placa vitrocerámica antes del tiempo previsto para aprovechar el calor residual. Si utilizas el horno, evita abrirlo mientras esté funcionando, pues perderá temperatura.

Si vas a comprar o alquilar una vivienda pregunta por su certificado energético para conocer su eficiencia energética.

Valora también la existencia de comercio de proximidad y la cercanía de centros sanitarios, asistenciales, culturales, educativos, deportivos, zonas verdes, recreativas y de juegos para niños, a las que puedes ir andando, así como la disponibilidad de transporte público que permita reducir el uso del vehículo privado para acudir al trabajo.

Más de la mitad de los desplazamientos urbanos en un día se realizan principalmente en vehículos privados, la mayoría con un solo ocupante.

Haz un uso racional y sostenible de la energía, ahorrarás en tu factura de electricidad y, además, estarás siendo solidario con las generaciones futuras, frenando el cambio climático y reduciendo el consumo de los recursos naturales.

CONSTRUYE 2020

#yoconstruyo2020

www.construye2020.eu

900 11 21 21