

# Guía

## para que ahorres energía y dinero en casa



# Índice

¿Por qué hacemos esta guía?  
..... **página 3** de 24

Consejos para ahorrar energía  
y dinero en invierno.  
¿Cómo puedes mantener el calor en invierno?  
..... **página 4** de 24

Consejos para ahorrar energía  
y dinero en verano.  
¿Cómo puedes evitar el calor en verano?  
..... **página 8** de 24

Consejos para ahorrar energía  
y dinero durante todo el año.  
¿Cómo puedes gastar menos en electricidad?  
..... **página 10** de 24

Ahorrar energía depende de ti.  
..... **página 20** de 24

Resumen de los principales consejos  
para ahorrar.  
..... **página 21** de 24

# ¿Por qué hacemos esta guía?

La energía es muy importante en nuestro día a día. Hace que nuestra vida sea más cómoda. Gracias a ella tenemos electricidad, luz, calor y frío.

Cuando usas más energía de la necesaria gastas más dinero y dañas el **medio ambiente**.

Hay formas muy sencillas de ahorrar dinero y de respetar el medio ambiente. En esta guía te explicamos cómo puedes hacerlo.

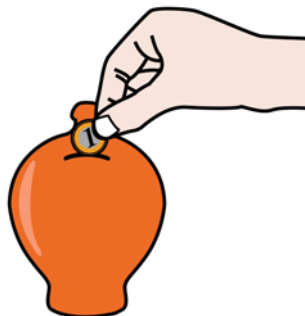
Te damos consejos de cómo mantener el calor en invierno y el frío en verano. Y te enseñamos cómo gastar menos electricidad, para ahorrar dinero.

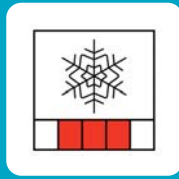
Al final de esta guía te resumimos los principales consejos para ahorrar energía y gastar menos.



## **Medio ambiente:**

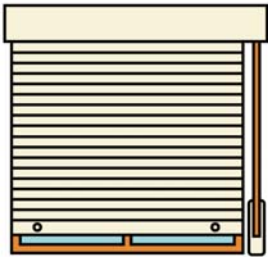
Es el espacio donde se desarrolla la vida, que incluye, por ejemplo, plantas, bosques y ríos.





# Consejos para ahorrar energía y dinero en invierno

¿Cómo puedes mantener el calor en invierno?



- Cuando apagues la calefacción baja las persianas y cierra las cortinas, así mantienes el calor y ahorras energía y dinero.

- Tapa las grietas de las ventanas y las puertas para que no pase el agua ni el aire.

Es fácil tapar las grietas con materiales baratos, como silicona o masilla.



La silicona y la masilla puedes comprarlas en ferreterías y supermercados.

■ **Ventila el tiempo necesario.**

**Ventila en las horas menos frías, por ejemplo al mediodía.**

Cuando ventilas entra aire fresco y evita humedad y mal olor.

En invierno es suficiente con ventilar diez minutos.

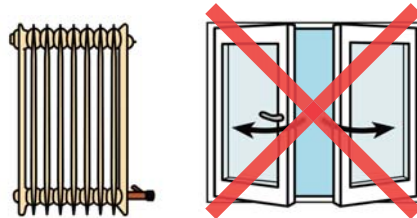
Evita encender la calefacción a la vez que ventilas porque se va el calor.

Enciende la calefacción después de ventilar.



■ **Aprovecha al máximo la calefacción.**

Una ventana abierta con la calefacción puesta gasta mucha energía.



Evita tapar los radiadores con cortinas.

Cuando los tapas no sale bien el calor.

Fíjate si la parte de arriba del radiador está más fría que la de abajo, o está el radiador entero frío.

Cuando pasa eso es porque hay aire dentro del radiador y el agua caliente no tiene espacio para circular por todo el radiador.

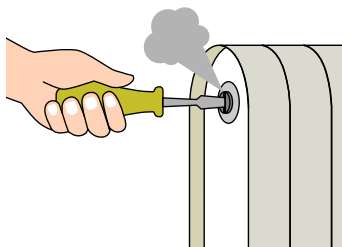
La solución es purgarlo.

**Purgar:**

Es sacar el aire de los radiadores.

■ **¿Cómo puedes purgar los radiadores?**

Abre la válvula del radiador con un destornillador.



Estará purgado cuando ya no salga aire, y comience a gotear agua.

Después de purgarlo, el agua caliente volverá a circular por dentro de todo el radiador y lo calentará entero.

Purga los radiadores una vez al año.

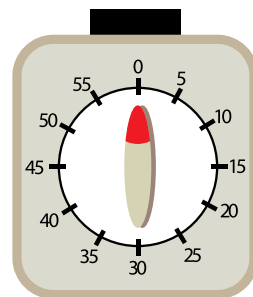
La mejor época para purgarlos es al comenzar el invierno.

■ **Utiliza un programador de tiempo.**

Un programador es un aparato para que la calefacción se encienda y apague automáticamente cuando tú quieras.

Por ejemplo, puedes programar la calefacción para que cuando te levantes por la mañana tu casa esté caliente.

También puedes programar la calefacción para que se apague antes de irte a dormir por la noche.



■ **Mantén el calor donde lo necesitas.**

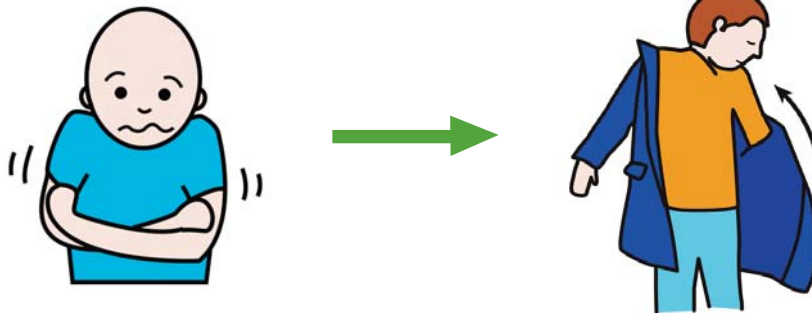
Cierra la puerta de las habitaciones que quieres mantener calientes.

Ábrelas si quieres que el calor llegue a otras habitaciones.

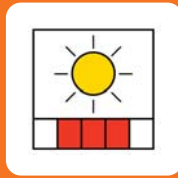


■ **Recuerda llevar en casa la ropa adecuada.**

Vístete para estar en casa según las distintas estaciones del año.



Usa ropa fresca en verano y ropa abrigada en invierno.



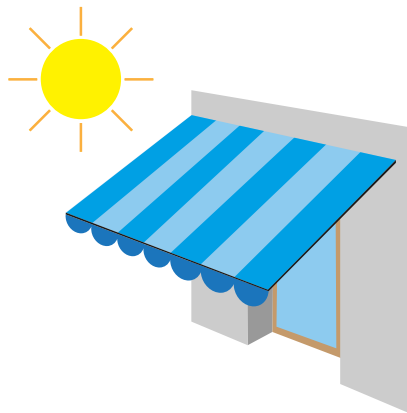
# Consejos para ahorrar energía y dinero en Verano

¿Cómo puedes evitar el calor en verano?

## ■ Usa cortinas, persianas y toldos.

Cierra las cortinas y baja las persianas para evitar el calor.

Utiliza toldos en las ventanas para protegerlas cuando hay mucho sol.

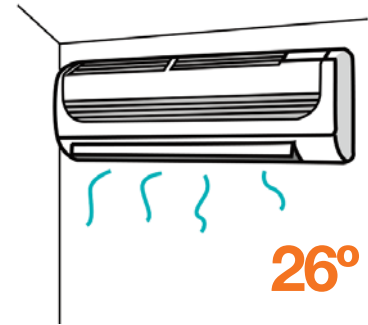


Espera a las horas más frescas para ventilar las habitaciones, por ejemplo a primera hora de la mañana.

■ **Utiliza el aire acondicionado con cuidado.**

Pon el aire acondicionado en verano a 26°.

Utiliza una temperatura de aire acondicionado de 26°, y evitarás resfriados.

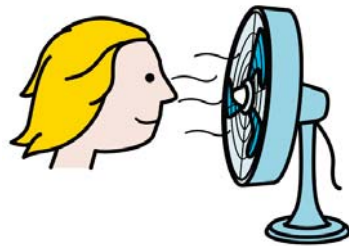


■ **Aprovecha la ventilación natural.**

Abre las ventanas de la casa para que corra el aire.

Ventila cuando la temperatura es más fresca en la calle.

Elige ventiladores en lugar de aire acondicionado.



Los ventiladores consumen poca energía y disminuyen la sensación de calor en la habitación.



# Consejos para ahorrar energía y dinero durante todo el año

¿Cómo puedes gastar menos en electricidad?

## ■ Revisa tus facturas cuando lleguen.

Mira qué consumo de electricidad has hecho y cuánto dinero has pagado.

Así sabrás cuánto gastas y podrás organizarte mejor la próxima vez.



## ■ Renueva las lámparas y bombillas de tu casa.

Evita el uso de lámparas con varias bombillas.

Las lámparas con varias bombillas gastan más porque necesitan más energía para iluminar.

Por eso es mejor que las lámparas tengan una sola bombilla.

■ **Ahorra haciendo un buen uso de la iluminación.**

Apaga las bombillas que no necesitas.

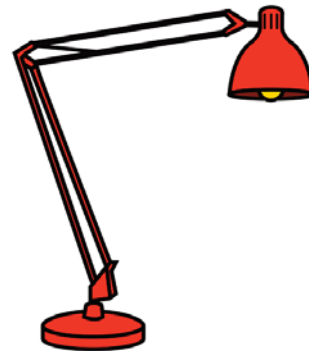


Ten las bombillas muy limpias para aprovechar toda su luz.

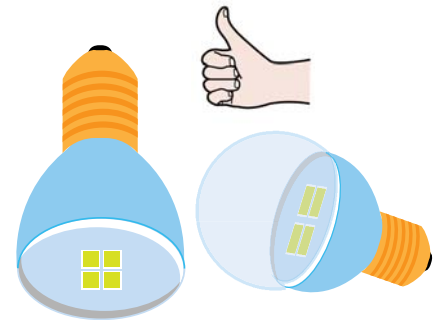
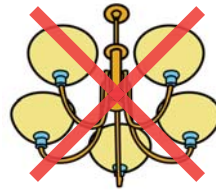
Es mejor usar una lámpara de flexo que una de techo para leer.

La de techo ilumina toda la habitación.

La de flexo iluminará solo lo que necesitamos, y así evitamos desperdiciar la energía.



### ■ Utiliza bombillas de bajo consumo o bombillas LED.



Las bombillas de bajo consumo o LED consumen poca energía.

Las bombillas LED contaminan menos que las de bajo consumo y se iluminan por completo desde el primer momento.

Las bombillas de bajo consumo tardan más en iluminar.

Es mejor usar bombillas LED en espacios que utilices mucho, por ejemplo, más de 5 horas al día.

#### **Bombillas LED:**

Son las bombillas que duran mucho y consumen muy poca energía.

### ■ Aprovecha la luz natural.

Coloca los muebles de la habitación en los lugares donde puedas aprovechar al máximo la luz natural.

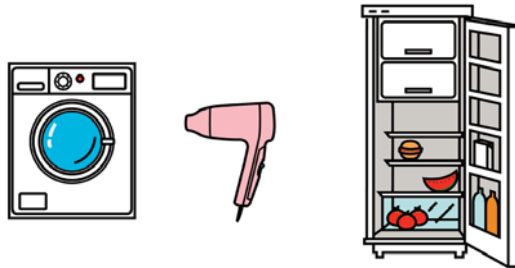
Por ejemplo, coloca el escritorio junto a la ventana para aprovechar la luz natural.

Mantén limpios los cristales.

Coloca espejos en lugares en los que pueden reflejar la luz.



■ **Utiliza electrodomésticos eficientes.**



**Electrodoméstico eficiente:**  
Es el electrodoméstico que funciona igual que otros, pero consume menos energía.

Cambia tus antiguos electrodomésticos por unos más eficientes.

Ahorrarás dinero porque gastan menos.

Todos los electrodomésticos están identificados por su eficiencia.

Llevan una de estas siete etiquetas:

A, B, C, D, E, F, G.

La A es el electrodoméstico más eficiente y el más caro.

La G es el electrodoméstico menos eficiente y el más barato.

Aunque los de la letra A son más caros que los demás, en unos años ahorras mucho dinero porque gastan menos energía.

Las neveras y congeladores son los electrodomésticos que más energía consumen.

Por eso merece la pena hacer un esfuerzo y comprarlos con la etiqueta A.



### ■ Haz un buen uso de tu nevera y congelador.

Colócalos en un lugar fresco y aireado, lejos de los fuegos.

Limpia la parte trasera al menos una vez al año.

Descongela y limpia la nevera y el congelador antes de que la capa de hielo tenga más de 2 milímetros de grosor.

Comprueba que las gomas de las puertas están en buen estado y cierran del todo.

Evita meter comida caliente dentro de la nevera para que no baje el frío de la nevera.

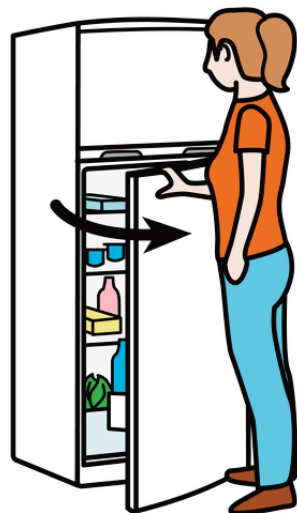
Cuando descongeles comida, hazlo en la nevera, para aprovechar gratis ese frío extra.

La temperatura ideal para la nevera es de 6 °C.

La temperatura ideal para el congelador es de -18 °C.

Recuerda abrir las puertas de la nevera y del congelador solo lo necesario y déjalas abiertas poco tiempo.

Piensa qué vas a coger antes de abrir y luego abre la nevera o el congelador.



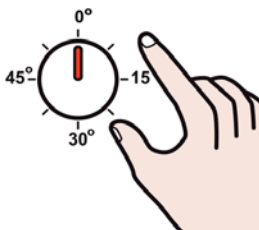


### ■ Usa de forma correcta la lavadora y la secadora.

Ponlas en marcha solo cuando estén llenas.

Utiliza agua fría a 0°.

Reserva el agua caliente para ropa muy sucia.



### ■ Aprende a usar el lavavajillas.

Úsalo solo cuando esté lleno.

Evita enjuagar con agua antes los platos.

Retira los restos de comida y líquido antes de meterlos en el lavavajillas.

Busca cómo utilizar el programa ECO en las instrucciones de tu lavavajillas.

El programa ECO es un programa de lavado que usa menos agua y consume la menor energía posible.

Por eso el programa ECO gasta menos.

Limpia el filtro del lavavajillas a menudo.

Comprueba que tiene abrillantador y sal.



### ■ Aprovecha al máximo el horno.

Ten paciencia y no lo abras constantemente.

Cuando lo abres el calor se pierde.

Puedes cocinar en el horno más de una comida a la vez usando al mismo tiempo sus diferentes bandejas.

Así aprovechas el calor y cocinas más cosas gastando menos.

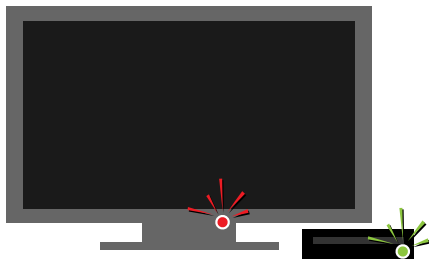
Si vas a utilizar el horno durante más de 1 hora no necesitas calentarlo antes de meter la comida.

Apágalo antes de que la comida se haya terminado de cocinar.

El calor que ya hay terminará de cocinarlo.

En invierno deja abierta la puerta del horno cuando termines de cocinar para aprovechar su calor y calentar la cocina.





### ■ Cuidado con el stand-by.

El stand-by es una palabra inglesa.

Cuando el aparato electrónico está en stand-by parece que está apagado, pero sigue conectado y consumiendo energía.

No está apagado del todo aunque lo parezca.

Cuando los aparatos están en stand-by están gastando energía que en realidad no necesitamos.

No dejes aparatos electrónicos en stand-by.

Acostúmbrate a apagar los aparatos por completo.

Las barras con varios enchufes y un botón de encendido general evitan el consumo de stand-by.

Porque cuando apagamos ese botón de encendido general apagamos por completo todos los aparatos que están conectados a esas barras de enchufes.

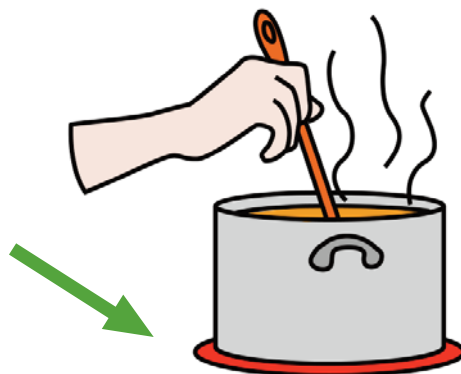
Y así ya no gastamos energía que no utilizamos.

#### **Stand-by:**

Un aparato electrónico, por ejemplo la televisión, está en stand-by cuando lo apagamos con el mando a distancia.

■ **Elige la forma de cocinar más eficiente.**

Ahorra energía colocando las cazuelas en el tamaño de fuego correcto.



Una cazuela grande en un fuego pequeño es más eficiente, porque lo ocupa por completo y no pierde el calor.

Las ollas a presión reducen el tiempo de cocinar y consumen la mitad de energía que otras ollas.



## ■ ¿Cómo puedes ahorrar cuando cocinas?

Descongela los alimentos antes de cocinarlos.

Corta la comida en trozos pequeños porque se cocinan más rápido.

Cocina siempre varias comidas al mismo tiempo, porque ahorras tiempo y energía.

El tamaño de las sartenes y cazuelas tiene que ser siempre más grande que el del fuego donde las pongas.

Comprueba que el fondo de las sartenes y cazuelas están planos, para que tengan un contacto total con el calor.

Pon la tapa a la sartén para evitar la pérdida de calor al cocinar.

Apaga el fuego antes de terminar de cocinar los alimentos porque el calor los terminará de cocinar.

Elige recipientes de cristal para el horno porque mantienen el calor y las comidas se cocinan antes.

Cuando cocines una comida que quieres congelar después, apaga el fuego antes de que se haya terminado de hacer porque cuando la descongeles y la calientes se terminará de cocinar.



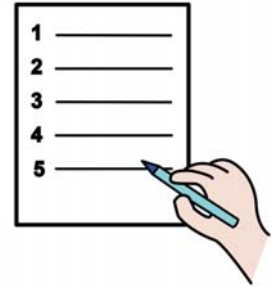


## Ahorrar energía depende de ti

Con los consejos de esta guía aprendemos que podemos ahorrar energía y dinero en nuestro hogar.

Cuando ahorramos energía ayudamos a cuidar el medio ambiente, porque el uso excesivo de energía contamina el medio ambiente.

## Resumen de los principales consejos para ahorrar:

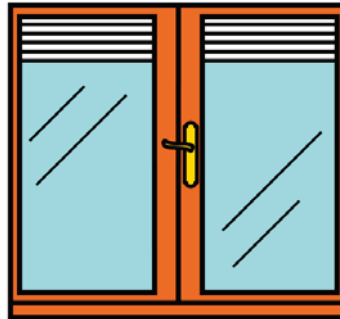


### ➔ Ventilación y conservación del frío y del calor.

Evita irte de casa dejando las ventanas abiertas para ventilar.

Ventila solo el tiempo necesario y a las horas adecuadas.

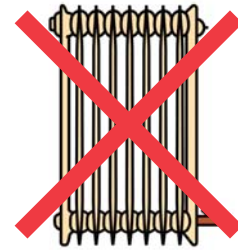
Vigila que el aire y el agua no pase por las ventanas y puertas.



En invierno, baja las persianas por la noche para conservar el calor.

Cierra las puertas de las habitaciones donde tengas la calefacción encendida.

En verano utiliza cortinas y toldos para protegerte del calor.



### → Calefacción.

Apaga la calefacción por la noche y apágala también cuando no estés en casa.

Apaga la calefacción en las habitaciones vacías.

Purga cada año los radiadores.

Utiliza programadores para encender y apagar la calefacción.

### → Cocina y electricidad.

Compra electrodomésticos eficientes.

Evita que la capa de hielo del congelador tenga más de 2 milímetros de espesor.

Tapa las cazuelas y sartenes cuando cocinas.

No utilices el stand-by en los electrodomésticos.

Utiliza bombillas de bajo consumo o bombillas LED.

Evita el uso de lámparas con varias bombillas.

Elige ventiladores en lugar de aire acondicionado.

Si utilizas el aire acondicionado, pon la temperatura adecuada.

Aprovecha la luz natural.

Apaga las luces que no necesitas.





© Logo Europeo de lectura fácil: Inclusion Europe. Más información en [www.easy-to-read.eu/es/](http://www.easy-to-read.eu/es/)

“Los símbolos pictográficos utilizados de ARASAAC (<http://arasaac.org>) son parte de una obra colectiva propiedad de la Diputación General de Aragón y han sido creados bajo licencia Creative Commons”.

**Edita:**  
**Plena Inclusión La Rioja**

Dirección:  
Calle La Cigüeña 27 bajo.  
26004 Logroño (LA RIOJA)

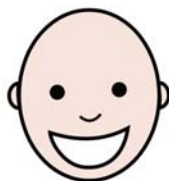
Teléfono:  
941 24 66 64

Página Web:  
[www.feapslarioja.org](http://www.feapslarioja.org)

**Diseño y maquetación:**  
**Calle Mayor**

Página Web:  
[www.callemayor.es](http://www.callemayor.es)

**Depósito legal:**  
LR-1227-2017



Edita:



Subvenciona:



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL