

# AHORRA ENERGÍA EN TU HOGAR



## AHORRA ENERGÍA EN LA COCINA

- Usa siempre el tamaño de olla apropiado para cocinar, y utiliza el fuego de cocción apropiado para cada olla.
- Evita abrir la puerta del horno cuando está en funcionamiento y asegúrate de que la puerta de vidrio esté limpia para poder ver el interior.
- Deja enfriar la comida antes de meterla en la nevera.

### CONSEJOS DE LAVADO

- Centrifuga la ropa en el ciclo de centrifugado más alto de la lavadora antes de ponerla en la secadora.
- Lavando la ropa a 30 grados en lugar de a temperaturas más altas ahorrarás energía y dinero. Los detergentes de ropa actuales funcionan con la misma eficacia a temperaturas más bajas.
- Espera hasta acumular una carga completa antes de poner la lavadora.
- Procura no lavar ropa innecesariamente aireándola después de usarla. De esta manera, puedes darle más uso a cada prenda antes de tener que lavarla.



## EN EL BAÑO

- Una ducha rápida consume menos energía que darse un baño.
- Comprueba que el extractor esté ajustado para funcionar solo durante el tiempo necesario para eliminar la condensación y los olores del baño.
- Invierte en un temporizador de ducha para ayudarte a ver cuánto tiempo estás en la ducha: ¡las duchas breves consumen menos energía!
- No dejes los grifos abiertos mientras te cepillas los dientes, te afeitas o te lavas la cara. Llena el lavabo o simplemente abre los grifos cuando los necesites.

### CONSEJOS DE AGUA CALIENTE EXTRA

- Usar una ducha de alta presión puede consumir fácilmente tanta agua como tomar un baño. Considera instalar un teléfono de ducha aireado o de bajo flujo para reducir el consumo de agua.
- Si dispones de un depósito de agua caliente, procura ajustar el programador para que se adapte mejor a las horas del día en las que usas el agua caliente, así es menos probable que se caliente agua cuando no es necesaria.

## VESTÍBULO

- Coloca burletes para las corrientes de aire alrededor de la puerta de entrada y sobre el buzón y el orificio para las llaves.
- Pon una cortina detrás de la puerta de entrada, esto ayudará a evitar las corrientes de aire.
- Acostúmbrate a cerrar todas las puertas para mantener el calor en cada habitación.



## EN LA SALA DE ESTAR

- Corre las cortinas al atardecer para mantener el calor dentro.
- No dejes aparatos encendidos o en stand by cuando no estén en uso.
- Acostúmbrate a apagar la televisión del enchufe y no la dejes en modo standby. Puedes comprar enchufes con mando a distancia que lo hacen por control remoto.

## EN EL COMEDOR

- Si no utilizas el comedor con frecuencia, asegúrate de que el radiador esté en el ajuste más bajo.
- No olvides que la sala se calentará cuando recibas invitados.
- No cocines en abundancia, cocina lo que vayas a comer; ¡la comida que acaba en la basura contribuye significativamente a las emisiones de dióxido de carbono y te cuesta dinero!

## CONSEJO DE ILUMINACIÓN

- Sustituir todas las bombillas tradicionales del hogar con sus equivalentes LED reducirá la factura de la luz.

## EN EL BAÑO

- Sécate bien el cabello con una toalla para reducir el uso del secador.
- Usa una bolsa de agua caliente para calentar la cama, en lugar de una manta eléctrica.
- No dejes tu teléfono cargando toda la noche, con un par de horas es suficiente.
- Durante el invierno, ajusta la calefacción para que se apague un rato antes de irte a la cama, de esta manera no quedará encendida innecesariamente una vez que te hayas acostado.
- Ajusta la calefacción para que se encienda un poco antes de despertarte, pero prográmala para que se apague de nuevo antes de irte.

## EN LA HABITACIÓN DE LOS NIÑOS

- Recuerda apagar televisiones, reproductores de DVD, portátiles y videoconsolas.
- Anima a tus hijos a apagar los equipos del enchufe facilitando el acceso al interruptor.
- Si tus hijos necesitan una luz nocturna, asegúrate de que se trate de una bombilla de bajo consumo, el nivel de potencia más bajo debería ser suficiente.
- Si estás pensando en comprar un nuevo ordenador, un portátil nuevo cuesta normalmente unas libras menos al año en consumo de energía que un ordenador de escritorio viejo (y ocupa menos espacio).

# NO SUFRAS LOS COSTES ENERGÉTICOS. PUEDES EVITARLO.

La Energy Saving Trust de Escocia está financiada por el Gobierno escocés para ofrecer consejos gratuitos e imparciales que te ayudan a ahorrar energía y dinero y a luchar contra el cambio climático.

Para saber lo que puedes hacer hoy, visita nuestra página web [energysavingtrust.org.uk/scotland](http://energysavingtrust.org.uk/scotland) o llama a tu asesor local de Home Energy Scotland.

Nuestros asesores:

- Te asesorarán de forma personalizada sobre lo que es más práctico para tu hogar.
- Te informarán sobre las ofertas disponibles en tu zona.

**Estamos a tu disposición para ayudarte.  
Llama gratuitamente al 0808 808 2282**



HAPPY TO TRANSLATE

Energy Saving Trust  
2nd Floor  
Ocean Point 1  
94 Ocean Drive,  
Edinburgh, EH6 6JH

SC191 © Energy Saving Trust  
[energysavingtrust.org.uk](http://energysavingtrust.org.uk)  
Junio 2018  
Spanish