

10 CONSEJOS PARA AHORRAR ENERGÍA

Aunque vivimos en un mundo donde el consumismo y el despilfarro imperan, los consumidores tenemos que ser conscientes de que el desarrollo y la comodidad no están reñidos con el uso responsable de la energía. Cada día, en el hogar, en el trabajo, durante el transporte, etc. tenemos mil oportunidades de ahorrar energía, con ello, no sólo cuidamos nuestra economía sino que también contribuimos a conseguir un mundo mejor. Por ello, para ahorrar energía en nuestra vida cotidiana, podemos hacer uso de estos 10 consejos:

1. CONSUMO DE ELECTRICIDAD: Aunque necesariamente cada vez gastamos más electricidad, no podemos olvidar hacer un uso racional de ella ya que contamina y acentúa el efecto invernadero. Por ello, debemos utilizar en la medida de lo posible la luz natural. Sustituir las bombillas tradicionales por las de bajo consumo, que gastan hasta un 80% menos. Apagar los aparatos que no se usen, no dejándolos en stand by, gastarán menos y durarán más tiempo.

2. AHORRO AL COCINAR: Cuando cocinemos es conveniente que los fuegos no sobrepasen el diámetro de las cacerolas o sartenes y, si es posible, tapándolas consumiremos menos energía. Debe aprovecharse el calor residual para finalizar la cocción de los alimentos. La olla exprés es la manera más eficiente, desde el punto de vista energético, de cocinar.

3. EL AGUA: Es otro bien a cuidar. El uso del agua caliente supone el mayor gasto energético tras la calefacción. Debemos regular los calentadores situando el termostato entre 55 y 60°. Es conveniente instalar grifos monomandos con termostato y perlizadores para atomizar el agua, y cerrarlos bien siempre. Es conveniente ducharse mejor que bañarse y también debemos revisar la cisterna para que no pierda agua.

4. USO ADECUADO DE LAVADORA Y LAVAVAJILLAS: Debemos usar la lavadora y el lavavajillas cuando estén completos, usar los programas económicos, lavar en frío o a menos temperatura. Al comprar una lavadora o un lavavajillas nuevo podemos ponerlo con dos tomas de agua, una para la fría y otra para la caliente evitando que sean los electrodomésticos los que tengan que hacer ese trabajo mediante el uso de electricidad. Siempre que podamos, debemos tender la ropa al sol en lugar de usar la secadora.

5. USO ADECUADO DEL FRIGORÍFICO: El frigorífico es el único electrodoméstico que permanece permanentemente encendido. Los que tienen etiqueta de calificación energética "A+A" generan, a lo largo de su vida útil un ahorro de más de 900 euros. Las rejillas de atrás deben estar limpias, no debemos introducir alimentos calientes en su interior, las puertas del congelador deben permanecer abiertas lo menos posible y, es conveniente descongelarlo con regularidad.

6. ELECTRODOMÉSTICOS DE BAJO CONSUMO: A la hora de comprar nuestros electrodomésticos debemos fijarnos en la Etiqueta Energética y, siempre que sea posible, debemos decidirnos por las que resulten más eficientes energéticamente. Los establecimientos especializados nos darán información sobre el tema.

7. VIVIENDA BIEN AISLADA Y ACLIMATADA: Debemos proteger nuestra vivienda contra las inclemencias climatológicas, aislándola correctamente mediante persianas térmicas, dobles acristalamientos, etc. En verano, no es recomendable poner el aire acondicionado a menos de 24°; en invierno no debemos empeñarnos en andar en manga corta por casa, es caro e insano. Una temperatura de 18° durante el día y 15° durante la noche es suficiente.

8. EN EL TRABAJO: Podemos ahorrar energía, manteniendo encendidos ordenadores y demás aparatos únicamente durante el tiempo de uso. Respecto al consumo de material podemos ahorrar papel, haciendo las fotocopias por doble cara, usando las hojas usadas sólo por una cara para tomar notas y, cuando ya no nos sirvan, no olvidar depositarlo en los contenedores azules destinados al reciclaje de papel y cartón. Cuando tengamos que imprimir algún documento podemos hacerlo en baja calidad (modo borrador), consume hasta tres veces menos que si lo hacemos en alta calidad.

9. REDUCIR, REICLAR Y REUTILIZAR: Al hacer nuestras compras ahorraremos energía eligiendo envases fácilmente reciclables y rechazando productos que lleven envase excesivo. Es mejor comprar productos elaborados con materiales reciclados o de menor impacto ambiental, así como llevar nuestra propia bolsa cuando vayamos a comprar, reutilizando los envases antes de tirarlos. Reciclando se ahorra y se crea energía.

10. TRANSPORTE: Siempre que nos sea posible debemos utilizar el transporte público o ir caminando, con esta última opción no sólo ahorraremos energía sino que nos ayudará a mantenernos en forma.