

Ahorre energía en su hogar



Cocina

Usa siempre el tamaño de olla apropiado para cocinar, y utiliza el fuego de cocción apropiado para cada olla.

Deja enfriar la comida antes de meterla en la nevera.

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.



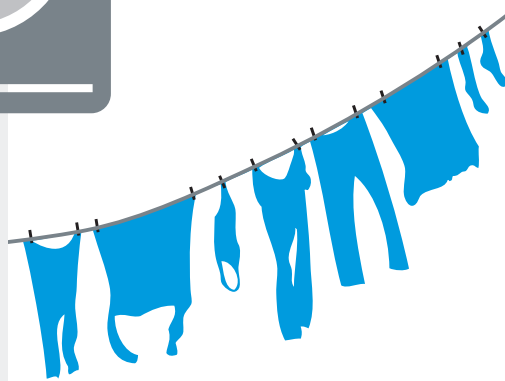
Consejos de lavado

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 alrededor del 40 % de la energía utilizada cada año. Los detergentes de ropa actuales funcionan con la misma eficacia a temperaturas más bajas.

Espere 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.



Cuarto de 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 eléctrica 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.

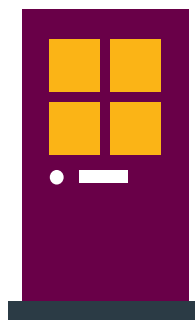


Vestíbulo

Coloca burlletes 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.





Sala de estar

No dejes aparatos encendidos o en standby cuando no estén en uso.

Acostúmbrate a apagar la televisión del enchufe y no la dejes en modo standby. Puedes comprar controladores de red que lo hacen por control remoto.

Corre las cortinas al atardecer para mantener el calor interior.

Consejo de iluminación

Sustituir todas las bombillas tradicionales del hogar con sus equivalentes LED **reducirá la factura de la luz un 50% [al año]**.



Dormitorio

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.

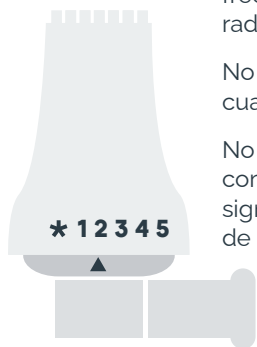
Ajusta la calefacción para que se encienda un poco antes de despertarte, pero prográmala para que se apague de nuevo antes de irte.

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; ¡la comida desperdiciada contribuye significativamente a las emisiones de CO₂ y te cuesta dinero!



Oficina y sala de juegos

Cuesta cientos de libras hacer funcionar un televisor, un portátil y una videoconsola cada año, sobre todo si se dejan siempre encendidos cuando no se usan.

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 comprarte un ordenador nuevo, piensa en un portátil o una tableta. Los portátiles consumen un 83% menos de electricidad al año que los ordenadores de mesa. Las tabletas consumen de media un 75% menos de energía que los portátiles.



Estamos a tu disposición para ayudarte

Home Energy Scotland está financiada por el Gobierno de Escocia y está gestionada por la Energy Saving Trust para ofrecer consejos gratuitos e imparciales.

Para más consejos de ahorro de energía y ayudarte a mantenerse caliente, llámanos al **0808 808 2282** o visita **homeenergyscotland.org**

 HomeEnergyScotland  @HomeEnergyScot  @HomeEnergyScot



HAPPY TO TRANSLATE