

Buenas prácticas para frenar el cambio climático y contribuir al desarrollo sostenible: ¡¡¡¡BAJ A!!!

Siguiendo unos pequeños consejos puedes contribuir a frenar el cambio climático y ahorrar dinero en tus facturas de energía y calefacción. Mira que fácil es:

Reduce la potencia de la calefacción

Bajando la temperatura sólo 1°C puedes reducir tu factura entre un 5 y un 10% y evitar hasta **300 kg de emisiones de CO₂ por hogar y año**. Programa el termostato para que, durante la noche o cuando no estés en casa, baje la temperatura, y cuando te despiertes o vuelvas a casa la temperatura sea agradable de nuevo. Esto reducirá la factura entre un 7 y un 15%.



Reemplaza tus ventanas por unas de doble acristalamiento

Será necesario realizar una inversión inicial, pero reducirá a la mitad la energía perdida a través de las ventanas y te compensará a largo plazo. Si además compras lo mejor del mercado (unidades de doble acristalamiento y marco de madera con vidrio de emisiones bajas y relleno de gas argón) **puedes ahorrar más del 70% de la energía perdida!!!**

No dejes escapar el calor de tu hogar

Cuando ventiles la casa, abre las ventanas sólo unos minutos. Si dejas una pequeña abertura todo el día, la energía necesaria para mantener el interior caliente durante los seis meses de más frío (temperatura exterior de 10° C o menos) será de casi **una tonelada de emisiones de CO₂**.



Instala un buen sistema de aislamiento

Una de las maneras más efectivas de reducir las emisiones de CO₂ y ahorrar energía a largo plazo. El calor que se va por las paredes, el tejado y el suelo suele suponer **más del 50% del calor perdido** en todo el espacio. Aísla los depósitos de agua caliente, las tuberías de la calefacción central y las cavidades de la pared, y ajusta láminas de aluminio detrás de los radiadores.

Mueve tu frigorífico y tu congelador

Si están cerca de los fuegos o de la caldera, consumirán mucha más energía que si están apartados de ellos. Por ejemplo, si se colocan en un sótano donde la temperatura es de 30-35° C, el consumo de energía es casi el doble y provoca una **emisión adicional de 160 kg. de CO₂** al año en el caso del congelador, y **de 320 kg. en el caso del frigorífico**.

Bajando la temperatura sólo 1°C puedes reducir tu factura entre un 5 y un 10% y evitar hasta **300 kg de emisiones de CO₂ por hogar y año**.



Descongela el congelador y el frigorífico periódicamente

A la hora de comprar nuevos electrodomésticos (no solamente frigoríficos, sino lavadoras, lavaplatos, etc.), elige los que tengan la **ETIQUETA EUROPEA DE GRADO A**, que significa que son **muy eficientes**; pero compara también el consumo de energía entre los aparatos de Grado A porque puede variar de unos a otros.

Limpia el polvo de las bobinas de detrás de tu nevera

para ayudar a dispersar el calor y mejorar la eficiencia energética de la nevera. ¡Un frigorífico con las bobinas sucias

puede gastar un 30% más de electricidad!

Ten cuidado con las configuraciones que empleas

Si pones el frigorífico al máximo, no sólo consumirás más energía sino que los alimentos no se conservarán frescos tanto tiempo porque pueden estropearse al congelarse.

No pongas en el frigorífico alimentos calientes o templados

Ahorrarás energía si dejas que se enfríen primero.

Comprueba si el agua de la ducha está demasiado caliente



No hace falta que el termostato del cilindro esté **por encima de 60° C**. Lo mismo ocurre con la caldera de la calefacción central. Recuerda que el **70% de la energía consumida en los hogares** de se gasta en calentar la casa, y otro **14% en calentar el agua**.

La actividad humana genera 6 gigatoneladas de dióxido de carbono al año...



..Pero la tierra sólo puede reciclar **3**. El resto se acumula cada año en la atmósfera, intensificando el efecto invernadero. ¡No olvides ahorrar energía!

Descongela la comida sacándola del congelador la noche anterior y colocándola en la nevera o, simplemente, dejándola en la encimera de la cocina. ¡Evita descongelarla en el microondas y ahorrarás en la factura de la luz!



Apaga la cocina o el horno unos minutos antes de que la comida esté lista, y utiliza el calor residual para terminar de cocinarla.

No utilices el prelavado de la lavadora

En las lavadoras modernas puedes saltarte este ciclo y consumir un **15% menos de energía**.





Para ahorrar energía al cocinar, corta las verduras en trozos pequeños para reducir el tiempo de cocción. Cuando hiervas o cocines al vapor verduras, hierve primero el agua en una tetera, en lugar de en la placa, y utiliza sólo la que te haga falta.

Cámbiate a lámparas LED

Estas lámparas, que tienen una **vida útil de unas 100 000 horas**, funcionan durante años y años sin producir ningún residuo, ni la consiguiente contaminación.



En la oficina, en casa,... cuando cambies la vieja pantalla del ordenador...



... Hazlo por una **pantalla LCD** energéticamente más eficiente. Con un uso de la pantalla de ocho horas diarias, puedes **ahorrar hasta 100 000 W en un año**.