



## CONSEJOS PARA AHORRAR ENERGIA

### EN EL HOGAR:

- ✓ Piensa que no es necesario que los aparatos electrónicos estén en funcionamiento todo el tiempo (la computadora, por ejemplo).
- ✓ Existen aparatos que con el solo hecho de estar conectados a la corriente consumen energía, ¡aunque estén apagados! Es el caso del televisor, el aparato de sonido, cargadores de teléfonos celulares y otros equipos que utilizan control remoto: al estar apagados siguen consumiendo alrededor de un tercio de la energía que usan cuando están encendidos.
- ✓ Cerrar puertas y ventanas cuando empleamos los aparatos de aire acondicionado.
- ✓ Utilizar solo lámparas cuando sea necesario.
- ✓ Emplear lámparas de bajo consumo.
- ✓ Emplear colores claros para las paredes y los techos: reflejan mejor la luz.
- ✓ Apagar las luces de una habitación cuando esta se desocupa.
- ✓ No abusar del secador de pelo. Es mejor escurrir todo lo posible el pelo antes de utilizar el secador.
- ✓ Utilizar el gas para calentar el agua en lugar de la electricidad.
- ✓ Cerrar perfectamente los grifos.
- ✓ No usar el inodoro como papelera.
- ✓ Emplear electrodomésticos eficientes desde el punto de vista energético.
- ✓ Evitar encender los aparatos que proporcionan calor (plancha, horno) para usarlos durante uno o dos minutos.
- ✓ No descongelar los alimentos en el microondas; es mejor sacarlos con tiempo del congelador y colocarlos en el frigorífico.
- ✓ Utilizar la olla a presión en lugar de cacerolas. Es más eficiente energéticamente hablando.
- ✓ Secar la ropa al sol en lugar de emplear una secadora.



## CONSEJOS PARA AHORRAR ENERGIA

### EN LA OFICINA:

- ✓ Siempre que sea posible, utiliza el correo electrónico y la intranet para recibir y enviar información en vez de utilizar papel.
- ✓ Cuando uses papel, fotocopia o imprime por ambas caras de las hojas y reutiliza las hojas que sólo hayan sido impresas por una sola cara.
- ✓ Aprovecha los sobres usados para envíos internos.
- ✓ No enciendas las luces (al igual que en el hogar) cuando no sea estrictamente necesario. Aprovecha la iluminación natural.
- ✓ Apagar los ordenadores cuando están inactivos: a la hora de la comida, durante reuniones largas, etc.
- ✓ Instalar algún sistema de ahorro energético, por ejemplo, que apague el monitor cuando la máquina está inactiva durante varios minutos seguidos.
- ✓ Caminar a pie para subir o bajar uno o dos pisos, evitando utilizar el ascensor en este caso, sobre todo en edificios de muchas plantas. De lo contrario, puede ocurrir que el ascensor recorra 10 ó 15 plantas para llevarnos de la planta baja al primero.
- ✓ Apagar impresoras o fotocopiadoras si no se usan durante períodos prolongados de tiempo.