

“LOS EFICIENTES”



Presentan:
“Ahorrando energía en
pequeños, pero eficientes
pasos”

**GUÍA DE AHORRO
ENERGÉTICO PARA EL HOGAR**



Papá Eficiente

Sus cualidades hacen honor a su nombre...
¡Es experto en medidas de eficiencia energética!.



Mamá Energética

Siempre tiene una solución a los problemas energéticos, y eso la destaca para aportar en el correcto uso de los aparatos eléctricos y electrodomésticos, ¡Sabe como elegir los mejores y más ahorrativos aparatos!.



Hijo Rayito

Energía es lo que más le sobra, te mostrará como ahorrar este importante recurso...¡Es súper rápido!.



Hija Lucita

Ilumina todo lugar, es intrépida e inteligente, ¡Siempre tiene una respuesta cuando se trata de cuidar la energía!.

ÍNDICE DE AHORRO ENERGÉTICO

04	Aire Acondicionado	22	Portón Eléctrico
08	Estufa	24	Aparatos de Audio y Video
12	Refrigeradora	26	Lavadora y Secadora / Plancha
16	Calentador de Agua / Ducha	30	Consejos y Recomendaciones Útiles
18	Iluminación		

Aire

Acondicionado

Consumo promedio en el hogar = 40%





USO ADECUADO DEL AIRE ACONDICIONADO

Al momento de encender el aire acondicionado, ajustar la temperatura del termostato entre 21°C y 24 °C, manteniendo el confort, ya que cada grado (°C) reducido aumenta nuestro consumo de energía.



NO BLOQUEAR EL FLUJO DE AIRE

Direccione las rejillas a su conveniencia, el aire caliente es menos denso y tiende a subir, ésto hará que el cuarto enfríe más rápidamente, además se recomienda realizar la limpieza de los filtros de manera periódica.

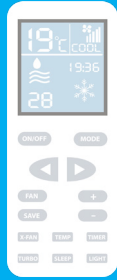


RACIONE EL USO

Evite abrir puertas y ventanas del espacio climatizado, usar persianas y cortinas para evitar la incidencia directa del sol y apagar el aire acondicionado cuando el espacio climatizado no esté en uso.

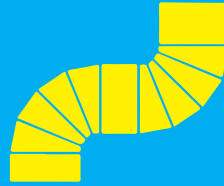
Aire Acondicionado

Aire Acondicionado



UTILIZA EL RELOJ (TIMER)

Los aires acondicionados incluyen un reloj (timer), que controla el uso de las horas de encendido y apagado, aplicando el uso adecuado del mismo, se reduciría el tiempo de consumo de energía.



MANTENERLO LIMPIO

Realiza mantenimiento y limpieza periódica, aprovecha la limpieza para revisar que las tuberías no tengan fugas; un aire acondicionado sucio, se sobrecalienta y se esfuerza más, provocando un mayor consumo de energía.



GAS REFRIGERANTE

Seleccionar refrigerantes de última generación permite mayor ahorro de energía, y un bajo impacto al medio ambiente, lo cual trae como beneficio una mayor capacidad de enfriamiento.

Aire

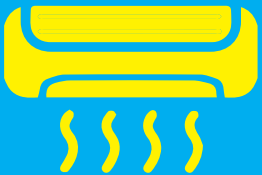
Acondicionado



¡Recuerda!



Si sales de tu casa por un largo periodo y no se utilizará el aire acondicionado en ese tiempo, es importante desconectarlo de la corriente eléctrica. Si no el polvo acumulado podría causar un corto circuito o un incendio.



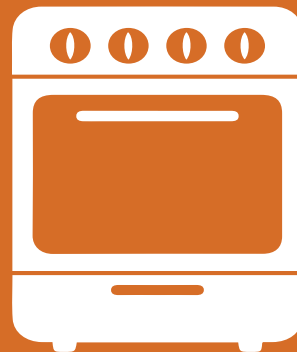
ESCOGE LA UNIDAD CONVENIENTE

En regiones de altas temperaturas es beneficioso instalar una unidad de aire acondicionado con una capacidad ligeramente mayor, de esta manera enfriaremos más rápido las áreas y mantendremos su temperatura adecuada sin que se active el compresor frecuentemente.



Estufa

Consumo promedio en el hogar = 15%





SELECCIONE SU ESTUFA

Si cuenta con estufa eléctrica y su consumo es elevado, puede cambiarla por una que funcione con gas LPG; También se les puede integrar ahorradores de gas para reducir sus costos en la cocina.



COCINANDO LOS ALIMENTOS

Si vas a cocinar varios alimentos continuos, procura utilizar siempre el mismo quemador (hornilla), ya sea estufa eléctrica o de gas, lo cual permitirá que las ollas o freidoras se calienten con mayor rapidez.



RACIONA AL COCINAR

Apaga el horno unos minutos antes de finalizar la cocción, procura que los alimentos se terminen de cocinar con el calor.

ESTUFA

ESTUFA



El material más recomendable
para calentar los alimentos
es...

¡La cerámica!



CALENTANDO LOS ALIMENTOS

Utilizar el microondas para calentar los alimentos en vez de la estufa, ya que el microondas consume menos energía y calienta más rápido.

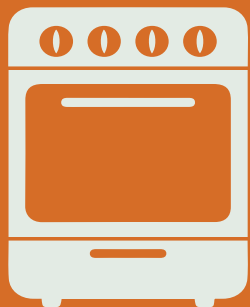


SELECCIONE SUS UTENCILIOS

Utilice ollas y freidoras con fondos de cobre o de presión ya que transfieren el calor de manera eficiente, entre más rápido cocine, menos tiempo de uso para la estufa.

LIMPIE LA ESTUFA

Si las hornillas son de espiral o plancha, procure no derramar alimentos, aceite o agua en ellos, ésto hace que pierdan su eficiencia y transferencia de calor.

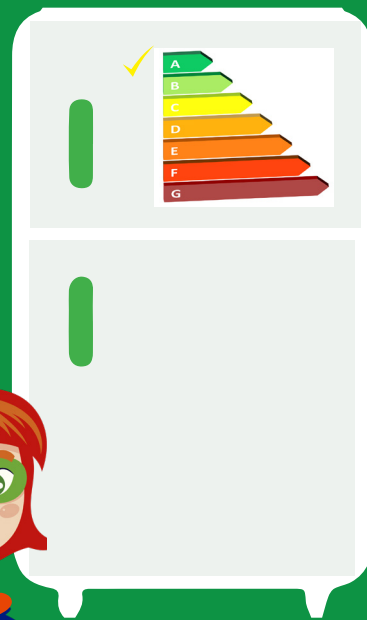


Evite cocinar en horas pico (10:00 AM- 1:00 PM y de 6:00 PM -8:30 PM), porque se dispara el consumo de energía.

ESTUFA

REFRIGERADORA

Consumo promedio en el hogar = 18%





SELECCIONA TU REFRIGERADORA

Cuando adquieras una refrigeradora trata de seleccionar el tamaño adecuado, recuerda que entre más grande es el área de enfriamiento interno, que esté vacío, más consumo de energía tendrá. Es recomendable escoger aquellas que tienen una etiqueta de bajo consumo energético.



MANTEN LA TEMPERATURA

La temperatura adecuada del refrigerador debe ser entre 2°C a 5°C y la temperatura del freezer se debe mantener de -16°C a -21°C , para conservar nuestros productos de manera adecuada.

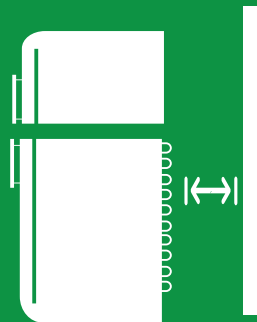


SELECCIONE SU UBICACIÓN

Coloque la refrigeradora en un lugar donde no esté expuesta al calor. (Cerca de la estufa, de ventanas donde reciba los rayos del sol u otras fuentes que generen calor).

REFRIGERADORA

REFRIGERADORA



DISTANCIA ADECUADA

No coloque la refrigeradora muy cerca a la pared, debe tener espacio suficiente para que ventile el condensador.



REVISIÓN DE FUGAS

Revise que los empaques de las puertas estén limpios y no tengan fugas de aire, las puertas deben quedar firmemente cerradas. Si existen fugas la refrigeradora tarda más tiempo en enfriar su interior.



OBJETOS SOBRE EL REFRIGERADOR

No coloque objetos grandes, pesados, ni calientes o que puedan calentarse, sobre el refrigerador, esto hace que se recaliente y obstruya la ventilación de aire hacia la parte trasera.

REFRIGERADORA



MANTENIMIENTO

Desconectar y limpiar periódicamente para remover la escarcha. La escarcha o hielo acumulado forma un aislamiento y genera un aumento en el consumo de la energía.

LIMPIEZA EXTERNA

Realiza una limpieza constante en el condensador, ya que cuando está sucio recalienta y trabaja de más, provocando un mayor consumo de energía.

Abrir solo cuando lo necesite



Cada vez que abrimos la puerta sale aire frío y entra aire caliente, haciéndola trabajar de más. Si se mantiene llena evitamos este cambio de aire. Se puede llenar el espacio vacío con botellas con agua.

Las botellas que estén en el freezer, pueden servir para mantener frescos los alimentos.

CALENTADOR DE AGUA

Consumo promedio en el hogar = 16%



USO INTELIGENTE

Instale un reloj (timer) en el calentador para que éste funcione solamente en las horas que lo requiera.

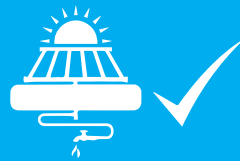
SELECCIONE EL CALENTADOR

Existen diferentes calentadores de agua para el hogar, a base de gas, eléctricos y solares.



EL CALENTADOR

Ajuste el termostato del calentador eléctrico entre 49°C a 60°C, esa medida es la temperatura adecuada.



Es mejor bañarse con la ducha que utilizando una bañera, así ahorra energía y agua, que son dos de los servicios naturales más difíciles de obtener. Las duchas tienen un selector de temperaturas con tres posiciones; desde agua fría (la ducha no consume energía eléctrica), agua tibia (consume menos energía) y agua caliente (utiliza la máxima potencia eléctrica).



Cortar el paso del agua mientras se utilizan productos de baño (jabón, shampoo, esponjas, etc.).

Acortar al mínimo posible el tiempo de baño con agua caliente.

Sea breve a la hora de bañarse, mientras más tiempo permanezca usando la electroducha, mayores serán los consumos de agua y energía eléctrica.

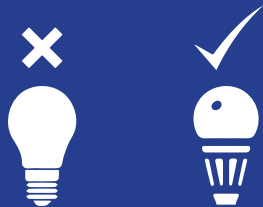
DUCHA

Consumo Promedio en el hogar 10%

ILUMINACIÓN

Consumo promedio en el hogar = 14%

A la hora de comprar lámparas o focos, se recomienda elegirlos con baja potencia, ya que los watts se relacionan con el consumo de energía, a mayor watts, mayor será el consumo energético.





SELECCIONE EL COLOR ADECUADO

Al momento de pintar las habitaciones u otras áreas de la casa, seleccione colores claros, ésto hará que no necesite tanta luz para iluminarlos.



TRAGA-LUZ

Puede utilizarlos para introducir luz natural durante el día. Es importante escoger uno adecuado para no introducir calor dentro de la casa.



Watts(W):

Cantidad de energía absorbida por un electrodoméstico.



ILUMINACIÓN

ILUMINACIÓN

Mantén limpios los focos y lámparas ya que el polvo opaca el brillo de éstas.



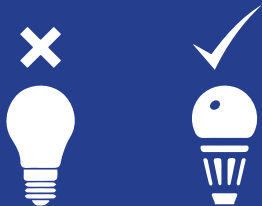
UTILICE LO NECESARIO

La vida útil de los focos depende de la frecuencia de encendido y apagado de los mismos, encienda solamente las luces necesarias.



INSTALE SENSORES

Es recomendable usar sensores de movimiento para encender las luces en pasillos o áreas que no necesitan luz permanentemente.



SELECCIONE NUEVA TECNOLOGÍA

Procure cambiar los focos convencionales incandescentes por focos LED. Hoy en día se encuentran a precios muy similares a los convencionales, éstos consumen menos energía y tienen mayor duración e iluminación.



DIRIJA LA LUZ PARA MAYOR CLARIDAD

Si tiene focos insertados (spots), dirija las luces contra una o dos paredes para aclarar más el área. Usa colores claros en las pantallas de sus lámparas, ya que éstos reflejan mejor la intensidad de luz.

ILUMINACIÓN



PORTÓN ELÉCTRICO

Consumo promedio en el hogar = 10%





SELECCIONA EL PORTÓN IDEAL

Trata de fabricar los portones livianos, al ser muy pesados, necesitará un motor de mayor potencia y como consecuencia consumirá más energía, debiendo tomar en cuenta su necesidad de seguridad.



UTILIZA EL SENSOR

Existen modelos de portones eléctricos que tienen incorporado un foco que se activa al acercarse al portón. Se puede colocar un sensor (fotocelda) para que sólo se encienda por las noches.



MANTENLO LIMPIO

Mantener limpia la guía del portón, engrasar y lubricar los rodos, cadenas y partes con movimiento no lubricadas u obstruidas, ya que causan fricción y más consumo de energía.

PORTÓN ELÉCTRICO

APARATOS DE AUDIO Y VÍDEO

Consumo promedio en el hogar = 10%



SELECCIONE LA TECNOLOGÍA ADECUADA

Cuando compre un televisor, procure que sea tecnología LCD y no plasma, este último consume más energía.

APARATOS DE AUDIO Y VIDEO



Si no está viendo la televisión apáguela.

Trate de mirar la televisión reunidos en familia, use el reloj programador (Sleep Timer); de manera que el televisor se apague cuando usted lo decida.



MODO REPOSO

Los aparatos que tienen modo reposo (stand by), es común en televisores, equipos de sonido, cargadores para celular, entre otros. Estos aparatos tienen un consumo conocido como corriente vampiro que a la larga influyen en el consumo de la factura energética. Para resolver este problema, procure conectar los aparatos en regletas que puedan apagarse cuando no los utilice.

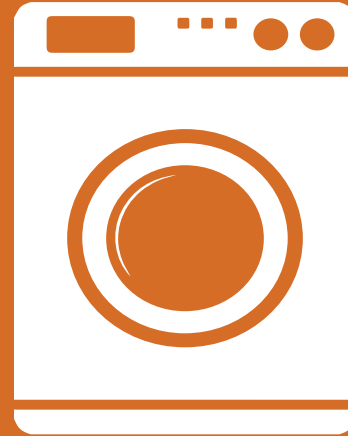


INVIERTA EN AHORRADORES

La energía funciona en flujos que generan altos y bajos de consumo, esto sucede cada vez que se enciende el aire acondicionado, la lavadora o cuando se abre el refrigerador; estos picos se pueden eliminar con un regulador de voltaje.

LAVADORA / SECADORA Y PLANCHA

Consumo promedio en el hogar = 22%



No rebobinar un motor más de una vez, al hacerlo dos ó más veces podemos disminuir su capacidad y eficiencia y consumirá más energía. Se recomienda la adquisición de un motor nuevo.



UBICACIÓN IDEAL

Para evitar un mayor consumo de energía, tal como sucede con la mayoría de electrodomésticos que funcionan con motor, éstos deben ubicarse en lugares nivelados, ventilados y donde no reciban los rayos del sol.



UTILICE LA CAPACIDAD MÁXIMA

Cuando realice el lavado o secado, trate de hacerlo a la capacidad máxima del aparato, sin sobrecargarlo, ésto ahorrará el tiempo de lavado y su consumo de energía.



UTILICE EL CICLO CORRECTO

Utilice el ciclo conveniente para cada tipo de prenda, muchas veces se lava o seca con ciclos largos en piezas que no lo necesitan.

LAVADORA Y SECADORA

LAVADORA Y SECADORA



LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Lubricar el motor periódicamente y mantener limpia la bandeja de circulación en la secadora.



PRE SECADO

Si es posible haga un pre secado al sol antes de introducir la ropa a la secadora.

¡Lo mejor es
aprovechar el secado
al sol!



Planche una vez a la semana; de preferencia durante el día.

Evite usar la plancha, para una sola prenda.

Cuando termine de planchar, apague la plancha y aproveche el calor residual.

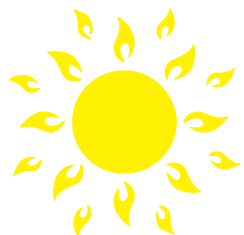
No planche ropa mojada ya que consumirá más energía eléctrica que la habitual.

Seleccione la temperatura de la plancha, de acuerdo con el tipo de prenda.

PLANCHA

Consumo promedio en el hogar = 10%





+CONSEJOS Y RECOMENDACIONES ÚTILES



CONSEJOS Y RECOMENDACIONES ÚTILES



Plantar árboles o arbustos para generar sombra en su casa, ésto ayuda a que permanezca fresca.

Regándolos por las mañanas o en la tarde/noche así se evita que el agua se evapore.

En su casa, durante el verano, bloquear los rayos solares utilizando cortinas o toldos.

+CONSEJOS Y RECOMENDACIONES ÚTILES



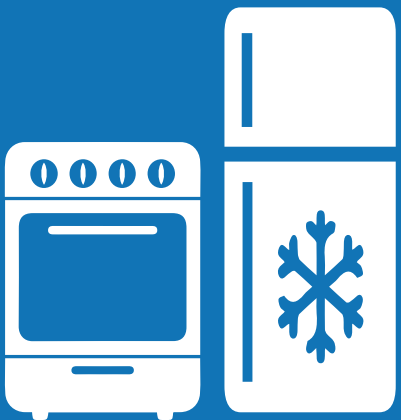
No utilice focos halógenos, éstos producen más calor y consumen más energía.



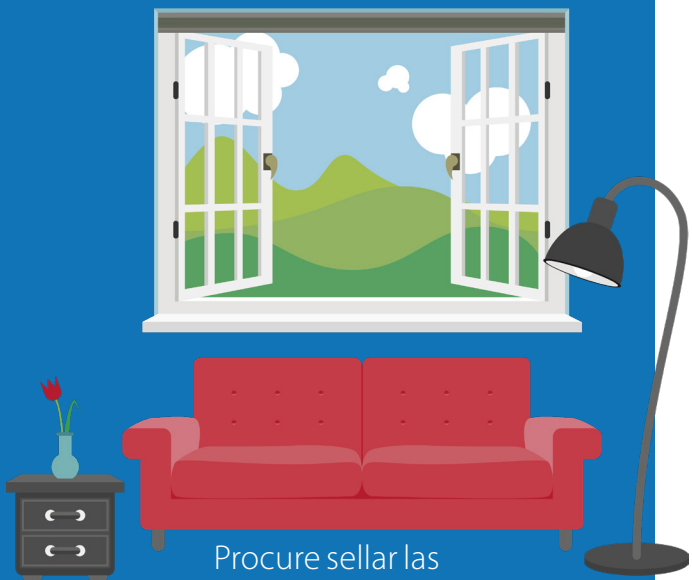
Al encender el aire acondicionado, no acelerar al máximo el enfriamiento, colocar la temperatura entre 21°C a 24°C.



Revisar el ciclo de activación de su bomba de agua, si la bomba de agua no está regulada adecuadamente, se estará activando frecuentemente sin necesidad. Se recomienda colocar variadores de frecuencia.



No utilizar todos los electrodomésticos al mismo tiempo, esto puede sobrecargar su sistema eléctrico y aumentar las pérdidas en los conductores ocasionando más consumo.



Procure sellar las ventanas y puertas para no permitir escape de aire acondicionado.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES ÚTILES

+CONSEJOS Y RECOMENDACIONES ÚTILES



Apagar el lavaplatos después del ciclo de lavado, dejar que los platos se sequen.



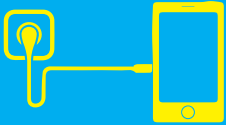
Es recomendable pintar el techo de las casas con pintura altamente reflectiva para repeler los rayos solares.

Recuerda seguir las instrucciones del fabricante al momento de elegir un nuevo electrodoméstico.





Si posee computadora portátil y de escritorio, procure utilizar la portátil, y cargarla cuando esté apagada con ello obtendrá un mejor rendimiento en la batería y bajo consumo de energía.



Si es posible cargue los celulares en su vehículo y no en su casa.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES ÚTILES



AL SALIR DE VIAJE

Cuando salga de viaje y no quede nadie en casa, apague todos los interruptores (breakers) excepto los de la refrigeradora, la alarma, portón eléctrico o de cualquier otro que no pueda estar sin energía. Ya que siempre hay una corriente mínima que fluye por toda la red eléctrica aunque no esté en uso.

Cuando estemos de compras en el supermercado, tratemos de colocar juntos los productos fríos y seleccionarlos por último, ésto para que al llegar a casa aún mantengan su temperatura, introducirlos inmediatamente a la refrigeradora, evitando abrirla más de una vez.



DE COMPRAS EN EL SUPERMERCADO

INVOLUCREMOS A LOS NIÑOS

Involucrando a los niños en el ahorro de energía, contribuirá en la reducción de costos.

Apagar las luces, televisores y demás aparatos eléctricos cuando no estén en uso.

No dejar las puertas y ventanas abiertas cuando el aire acondicionado está encendido.

Pueden hacer sus deberes escolares y estudiar en áreas donde penetra la luz natural del día.



Hacer un reto semanal por 5 semanas, al lograr que el niño realice los objetivos de ahorro deseado en un 100 por ciento, le ofrecemos un premio acompañado de un buen consejo de ahorro, puedes repetir el reto mensualmente hasta que veas que ha comprendido el objetivo que es crear en él un hábito y rutina de ahorro de energía desde temprana edad.



ALIADOS



No olvides que los aliados de ahorro de energía en el hogar son tus colaboradores domésticos.



GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DE HONDURAS



SECRETARÍA
DE RECURSOS NATURALES
Y AMBIENTE



SECRETARÍA DE ESTADO
EN EL DESPACHO DE ENERGÍA

Mi Ambiente+



Al servicio
de las personas
y las naciones