



El aumento de la eficiencia energética significa mejorar nuestra calidad de vida, al permitirnos tener el mismo o más confort con menor consumo energético.

Algunas medidas de eficiencia energética son ampliamente conocidas (como apagar la luz cuando no estamos en una habitación), pero otras las propician desarrollos tecnológicos que no todo el mundo conoce.

## CALEFACCION

### LA TEMPERATURA DE CONFORT EN INVIERNO

La temperatura a la que programamos la calefacción condiciona el consumo de energía. Por cada grado que aumentemos la temperatura, se incrementa el consumo de energía aproximadamente en un 7%. Aunque la sensación de confort sea subjetiva, se puede asegurar que una temperatura entre 19° y 21°C es suficiente para sentir confort. Además, por la noche, en los dormitorios basta tener una temperatura de 15° a 17°C para sentirnos cómodos

### CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AHORRAR ENERGÍA Y DINERO EN CALEFACCIÓN

1. Una temperatura de 21°C es suficiente para mantener el confort de una vivienda.
2. Apague la calefacción mientras duerme y por la mañana espere a ventilar la casa y cerrar las ventanas para encenderla.
3. Ahorre entre un 8 y un 13% de energía colocando válvulas termostáticas en radiadores o termostatos programables, son además soluciones asequibles y fáciles de colocar.
4. Reduzca la posición del termostato a 15°C (posición "economía" de algunos termostatos), si se ausenta por unas horas.
5. No espere a que se estropee el equipo: el mantenimiento adecuado de la caldera individual le ahorrará hasta un 15% de energía.

6. El aire contenido en el interior de los radiadores dificulta la transmisión de calor desde el agua caliente al exterior. Este aire debe purgarse al menos una vez al año, al iniciar la temporada de calefacción.
7. No deben cubrirse los radiadores ni poner ningún objeto al lado, porque se dificultará la adecuada difusión del aire caliente.
8. Para ventilar completamente una habitación es suficiente con abrir las ventanas alrededor de 10 minutos: no se necesita más tiempo.
9. Cierre las persianas y cortinas por la noche: evitará importantes pérdidas de calor. Por último:
10. La colocación de materiales reflectores de calor en el trasdos de sus radiadores evitará las pérdidas excesivas por las paredes.

**RECUERDE Cada zona de nuestra vivienda necesita una temperatura de calefacción y es importante ajustarla.**

## AISLAMIENTO

Pequeñas mejoras en el aislamiento pueden conllevar ahorros energéticos y económicos de hasta un 30% en calefacción y aire acondicionado. Una capa de 3 cm de corcho, fibra de vidrio o poliuretano tiene la misma capacidad aislante que un muro de piedra de un metro de espesor.

### CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL AISLAMIENTO DE NUESTRA CASA.

1. Si va a reformar o rehabilitar una casa no escatime en aislamiento para los cerramientos exteriores. Ahorrará dinero en climatización y ganará en confort.



2. Cuando se realizan obras de mejora en una casa deben de sellarse todos los puntos de fugas de aire.
3. Detecte las corrientes de aire. Puede intentar hacerlo Vd mismo en un día de mucho viento o solicitar el asesoramiento de técnicos que con sistemas como la Termografía y el Blower Door le informarán de los principales puntos de entrada de aire en su hogar.
4. Disminuya las infiltraciones de aire de puertas y ventanas, sellando las rendijas, cercos etc. . Puede intentar hacerlo Vd mismo o solicitar la ayuda de profesionales.
5. Es además conveniente el instalar un sistema de ventilación con recuperación de calor y control de la humedad ambiente
6. Instale ventanas con doble cristal (y una capa de baja emisividad), o doble ventana, y carpinterías con rotura de puente térmico (o madera o pvc).
7. Procure que los cajetines de sus persianas no tengan rendijas y estén bien aislados (especialmente cuide los pasacintas que son puntos de entrada libre de aire frío).
8. Cierre el tiro de la chimenea cuando no la esté usando.

**RECUERDE: La base del ahorro en climatización es un buen aislamiento y estanqueidad de su hogar. Solicite la ayuda de profesionales para mejorar su vivienda**

## AGUA CALIENTE SANITARIA

El agua caliente sanitaria es, después de la calefacción, el segundo consumidor de energía de nuestros hogares: 25% del consumo energético total.

Desde el año 2006, en las viviendas de nueva construcción, es obligatorio contar con sistemas solares térmicos para la generación del agua caliente sanitaria.

### CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AHORRAR AGUA CALIENTE Y ENERGÍA.

1. Los sistemas con acumulación de agua caliente son más eficaces que los sistemas de producción instantánea y sin acumulación.
2. Es muy importante que los depósitos acumuladores y las tuberías de distribución de agua caliente estén bien aislados.
3. Racionalice el consumo de agua y no deje los grifos abiertos inútilmente
4. Tenga en cuenta que una ducha consume del orden de cuatro veces menos agua y energía que un baño.
5. Los goteos y fugas de los grifos pueden suponer una pérdida de 100 litros de agua al mes, ¡evítelos!
6. Emplee cabezales de ducha de bajo consumo, gastando la mitad de agua y, por tanto, de energía.
7. Coloque reductores de caudal (aireadores) en los grifos.
8. Ahorre entre un 4 y un 6% de energía con los reguladores de temperatura con termostato.
9. Una temperatura entre 30°C y 35°C es suficiente para sentirse cómodo en el aseo personal.
10. Si tiene grifos independientes para el agua fría y caliente, cámbielos por un único grifo de mezcla (monomando).
11. Los sistemas de doble pulsador o de descarga parcial para la cisterna del inodoro ahorran una gran cantidad de agua.