



# RECOMENDACIONES PARA EL AHORRO ENERGÉTICO EN EL HOGAR

1

**Mejora el aislamiento  
de tu hogar**



Mantén puertas y ventanas cerradas y evita pérdidas de calor aislando fugas.

2

**Mantén una  
temperatura óptima  
en el hogar**



El hogar ha de estar entre 21 y 23 grados.

3

**Revisa potencia y  
eficiencia de los  
electrodomésticos**



Es importante ajustar la potencia contratada y utilizar electrodomésticos eficientes.

4

**Conoce y sé  
consciente del  
“consumo fantasma”**



**¿Qué es?** Cuando se quedan electrodomésticos enchufados a la red eléctrica, aunque es ese momento no se les esté dando uso.

5

**Si es hora de cambiar  
bombillas...**



Si tienes bombillas incandescentes, cuando tengas que sustituirlas opta por unas bombillas de bajo consumo y LED que consumen menos energía. Recuerda apagarlas si no las utilizas

6

**Revisa tus  
electrodomésticos y haz  
un buen uso de ellos**



#### **Frigorífico**

Es esencial mantenerlo en buen estado, limpiarlo, que la goma cierre en su totalidad. Su temperatura ha de estar alrededor de los 4 grados.

#### **Lavadora**

Lavados con programas ecológicos. Utiliza agua fría en verano y a unos 30 grados en invierno. Siempre a plena carga.

#### **Lavavajillas**

Lavavajillas intenso y siempre lleno para ahorrar lavados.

7

**En algunas rutinas  
diarias**



#### **Cocinar**

Utiliza olla express o la cocción en torre. Apagar antes de tiempo también para ahorrar todo lo posible. Mejor utilizar el microondas a los fuegos o el horno, que consumen más. Cocina varios platos a la vez.

#### **Ducha**

Haz duchas cortas y evita hacer baños.

#### **Mejoras en el hogar**

Aprovecha las horas de luz solar para calentar el espacio y ventilar. Con 10 minutos al día es suficiente. Cierra aquellas estancias que no utilices. Las cortinas y las alfombras aíslan el frío y pueden ayudar a mantener la temperatura.