

**GUÍA PRÁCTICA**  
**DE LA ENERGIA,**  
**CONSUMO**  
**EFICIENTE Y**  
**RESPONSABLE**





Una temperatura de 21°C es suficiente para mantener el confort de una vivienda.

Apague la calefacción mientras duerme.

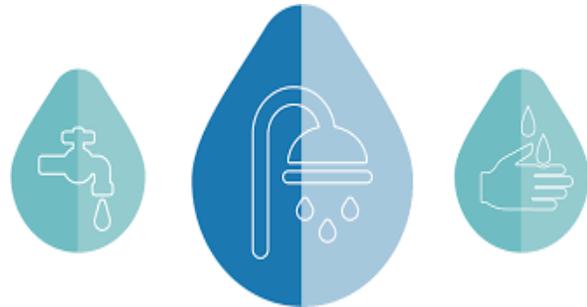
Reduzca la temperatura a 15°C si se ausenta de casa.

No deben cubrirse los radiadores ni ponerse objetos al lado.

Cierre las persianas y cortinas por la noche.

Coloque válvulas termostáticas en radiadores, o termostatos programables.

El mantenimiento adecuado de la caldera individual le ahorrará un 15% de energía.



Una temperatura entre 30°C y 35°C es suficiente para sentirse cómodo en el aseo personal.

Los sistemas de doble pulsador en el inodoro ahorran una gran cantidad de agua.

Coloque reductores de caudal en los grifos.

Utilice cabezales de ducha de bajo consumo disfrutará de un aseo cómodo gastando la mitad de agua y por tanto de energía.

Tenga en cuenta que la ducha consume al menos cuatro veces menos de agua al mes.



Los electrodomésticos con etiquetado A, A+, A++ son los más eficientes y pueden ahorrarnos mucho dinero en la factura eléctrica.



Ajuste el termostato a una temperatura de 5°C en la parte de refrigeración y -18°C en congelación.

Descongele antes de que la capa de hielo alcance los 3mm de grosor. Compruebe que las gomas de las puertas están en buen estado.

No introduzca nunca alimentos calientes en el frigorífico. Abra la puerta lo menos posible.

Coloque el frigorífico en un lugar fresco, alejado de posibles fuentes de calor.



Aproveche al máximo la capacidad de su lavadora y procure que trabaje siempre a carga completa.

Utilice programas de baja temperatura. Centrifugando se gasta mucho menos energía para secar la ropa que utilizando una secadora.

Existen en el mercado lavadoras con programas de media carga que reducen considerablemente el consumo.



Elija el tamaño en función de sus necesidades

Utilizar el lavavajillas cuando esté completamente lleno

Retire en seco los restos de los alimentos y si tiene que aclarar la vajilla antes de introducirlos hágalo con agua fría.



Si puede elegir, compre secadoras a gas.

Antes de utilizarla, centrifugue previamente la ropa en la lavadora.

No seque la ropa de algodón y la ropa pesada en la misma carga de secado de la ropa ligera.

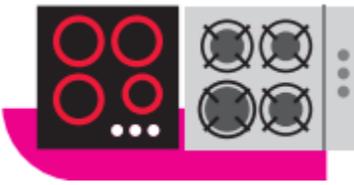
Use el sensor de humedad para evitar que su ropa se seque excesivamente.



No abra innecesariamente el horno. Cada vez que lo hace está perdiendo un mínimo del 20% de la energía acumulada.

Generalmente no es necesario precalentar el horno para cocciones superiores a una hora. Y apague el horno un poco antes de finalizar la cocción.

Los hornos de convección favorecen la distribución uniforme del calor, ahorran tiempo y por tanto, gastan menos energía.



Las placas de inducción consumen un 20% menos de electricidad que las vitrocerámicas convencionales.

En las cocinas eléctricas utilice baterías de cocina y el resto del menaje con el fondo grueso difusor, logrará una temperatura más homogénea en todo el recipiente. Y si cocina con tapa le ayudará a ahorrar hasta un 25% de energía.



Utilizar el microondas en lugar del horno convencional supone un ahorro entre el 60 y el 70% de energía y un ahorro considerable de tiempo.



Aproveche la iluminación natural, utilice colores claros en las paredes y techos. Mantenga limpias las lámparas y pantallas aumentará la luminosidad.

Sustituya las bombillas incandescentes por lámparas de bajo consumo. Por un mismo nivel de iluminación ahorran hasta un 80% de energía y duran 8 veces más.

Use tubos fluorescentes de intensidad luminosa donde necesite más luz durante muchas horas: por ejemplo la cocina. Y en zonas comunes, como vestíbulos o garajes, colocar detectores de presencia para que las luces se enciendan y apaquen automáticamente.



A la hora de comprar déjese asesorar por profesionales.

Fije la temperatura de refrigeración a 26°C.

Instalar toldos, cerrar persianas y correr cortinas son sistemas eficaces para reducir el calentamiento de nuestra vivienda

Cuando encienda el aparato no ajuste el termostato a una temperatura más baja de lo normal, no enfriará la casa más rápido y el enfriamiento podría resultar excesivo, y, por tanto, un gasto innecesario.



No deje encendidos los aparatos si va a interrumpir la tarea. Aproveche el calentamiento de la plancha para planchar grandes cantidades de ropa de una vez.

Optimice el uso de sus aparatos eléctricos, Por ejemplo si su tostadora es de dos ranuras póngala siempre con dos tostadas.



No mantenga encendido "en espera" su televisor. Una buena idea es conectar algunos equipos (televisores, cadena musical, decodificador digital, ordenadores etc...) a "ladrones" o bases de conexión múltiple con interruptor. Al desconectar el ladrón, apagaremos todos los aparatos a él conectados y podemos conseguir ahorros superiores a 40€ anuales.



Compre equipos con sistemas de ahorro de energía "Energy Star" y apáguelos completamente cuando prevea ausencias prolongadas.

Las impresoras que impriman por doble cara y aparatos de fax que usen papel normal.

El salvapantallas que menos energía gasta es el de color negro.

### BUSCA LA TARIFA ADECUADA

Elija su compañía y su tarifa puede suponer un gran ahorro a final de año.

Elija la tarifa que más se ajuste a su perfil de consumo. Y ajusta la potencia contratada a tus necesidades.



Revise si puede acogerse al bono social.

No caiga en engaños comerciales y de los grandes ahorros sin contrastar.

Aislar térmicamente una vivienda consiste en lograr que sus elementos en contacto con el exterior aumenten su resistencia al paso del calor, lo que se consigue incorporando materiales aislantes en: muros exteriores, cubiertas, suelos, tabiques y huecos



**Recuerde que el aislamiento no se ve... pero se nota, ¡compruébelo!**

La rehabilitación mediante el aislamiento térmico se considera la fórmula de ahorro de energía de menor coste y máximo beneficio para el usuario/propietario del edificio, y tiene, además, una gran repercusión en la sociedad en términos económicos y medioambientales:

**Reducir la factura energética del usuario/propietario.**

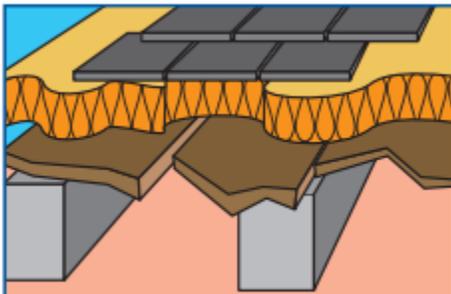
**Mejora el confort y el bienestar.**

**Elimina las condensaciones y mejora el aislamiento acústico.**

**Disminuye las emisiones de gases con efecto invernadero.**

**Añade valor al edificio o vivienda, un argumento positivo en caso de alquiler o venta.**

Una buena rehabilitación térmica puede conseguirse actuando en distintas partes del edificio. Pueden destacarse como más habituales y no excluyentes de otras acciones:



**Aislamiento de Cubiertas** instalando un material aislante térmico en la cubierta. Ejemplos: entre tabiquillos, vigas de madera, rastreles, con teja adherida sobre el aislante, en cubiertas ajardinadas o con pavimento



**Aislamiento de Suelos y Techos** instalando un material aislante térmico en los techos en contacto con espacios habitables, suelos en contacto con espacios no habitables, apoyados sobre el terreno o en contacto con el aire exterior.



**Aislamiento de tabiques interiores y de separación entre viviendas y paredes y/o separaciones con zonas comunes del edificio** instalando un material aislante térmico en los tabiques interiores o los de separación entre vecinos o en las paredes de separación con las zonas comunes como son las cajas de escalera, de ascensores, descansillos, etc...



**Aislamiento de las instalaciones (tuberías)** instalando un material aislante térmico en las tuberías de conducción del agua caliente o fría, de las calderas, de los acumuladores de calor, etc... de los edificios, para evitar pérdidas de calor en el transporte del agua caliente y evitar posibles condensaciones en las conducciones de agua fría.

***¡Muy importante!***

*Debe tener en cuenta que la rehabilitación térmica se paga por sí sola.*

*El coste que suponga acometer esta reforma se verá compensado en una menor factura de energía.*

El autoconsumo eléctrico permite a cualquier persona o empresa producir y consumir su propia electricidad instalando en su hogar, local o comunidad de vecinos paneles solares fotovoltaicos u otros sistemas de generación renovable.



Las placas solares, también llamadas paneles fotovoltaicos o paneles solares, **son dispositivos con forma rectangular y plana que están destinados a absorber la radiación solar para transformar su energía en electricidad.**

Además de impulsar las renovables, supone un ahorro en la factura eléctrica y una menor dependencia de los cambios de precio de la tarifa eléctrica, ya que una parte del consumo se cubre con la energía generada por el sistema de autoconsumo.



Este sistema se conecta a la instalación eléctrica de la casa o edificio, y automáticamente genera un ahorro en la factura de la luz, la energía que se utilice en el edificio vendrá prioritariamente de la instalación de autoconsumo cuando ésta esté generando, mientras que el resto seguirá viniendo de la red. A efectos del usuario, no se nota ninguna diferencia entre un caso y otro, aunque existen sistemas que permiten medir la energía que está generando la instalación de autoconsumo y consultarla en tiempo real mediante una app móvil, una web o en el propio dispositivo.



En la actualidad, un sistema de 3 kW puede cubrir la mayoría de las necesidades de iluminación y consumo eléctrico de un hogar de cuatro miembros y una superficie de setenta metros cuadrados.

El punto de partida es disponer del espacio necesario: tejado, cubiertas, jardín, etcétera.

Son importantes las características de la zona donde reside y su orientación respecto al sol.



Son más productivos cuando los rayos del sol inciden de forma perpendicular.

Contactar con una empresa especializada. Esta empresa llevará a cabo los pasos técnicos y administrativos.

La amortización en una instalación en autoconsumo estaría entre seis y diez años, ya que depende tanto de la potencia instalada como del uso que se haga de la energía. Por lo que, tras la amortización de la inversión inicial, el ahorro en la factura eléctrica es muy notable. Además, existen líneas de ayuda y beneficios fiscales que ayudan a amortizar aún más rápido la instalación, y sistemas de financiación que evitan tener que desembolsar la inversión inicial de golpe.

**El Ayuntamiento de Pedrezuela** apoya estas instalaciones con un descuento en el Impuesto de Bienes Inmuebles (IBI) del 5% durante 5 años y con un descuento del 25% en la tasa ICIO (solicitud de licencia de obra o declaración responsable de inicio de obra).

**La Comunidad de Madrid** cuenta con una línea de ayudas para el autoconsumo y almacenamiento con fuentes de energía renovables e implantación de sistemas térmicos renovables para viviendas. Aquellos interesados en solicitar las ayudas de la Comunidad de Madrid, el Ayuntamiento de Pedrezuela ha elaborado una guía informativa de cómo gestionarlas <https://cutt.ly/TOrcpki>