



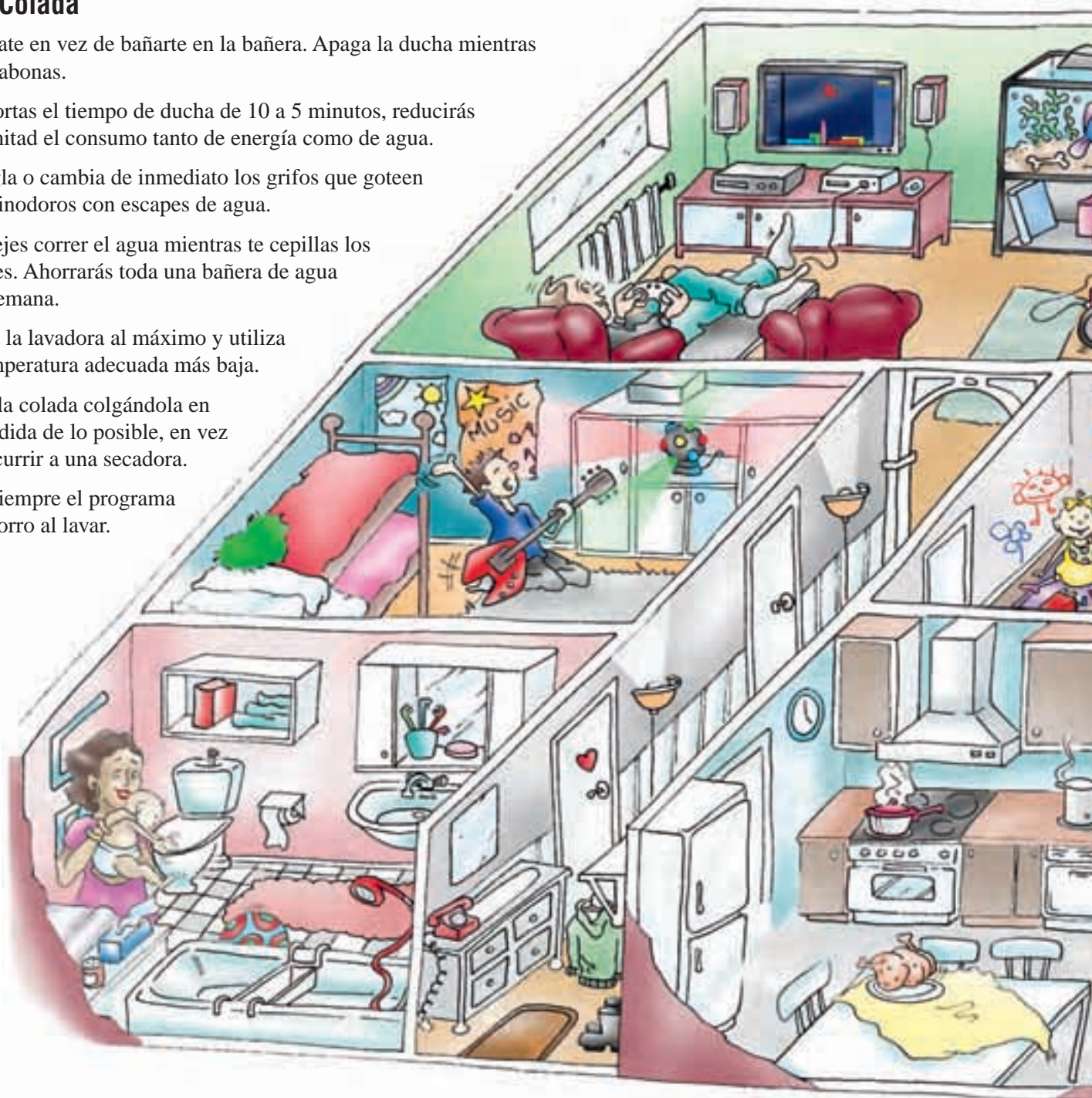
Ahorra energía

*– y te alcanzará
más el dinero*

Consejos prácticos sobre energía para

Baño/Colada

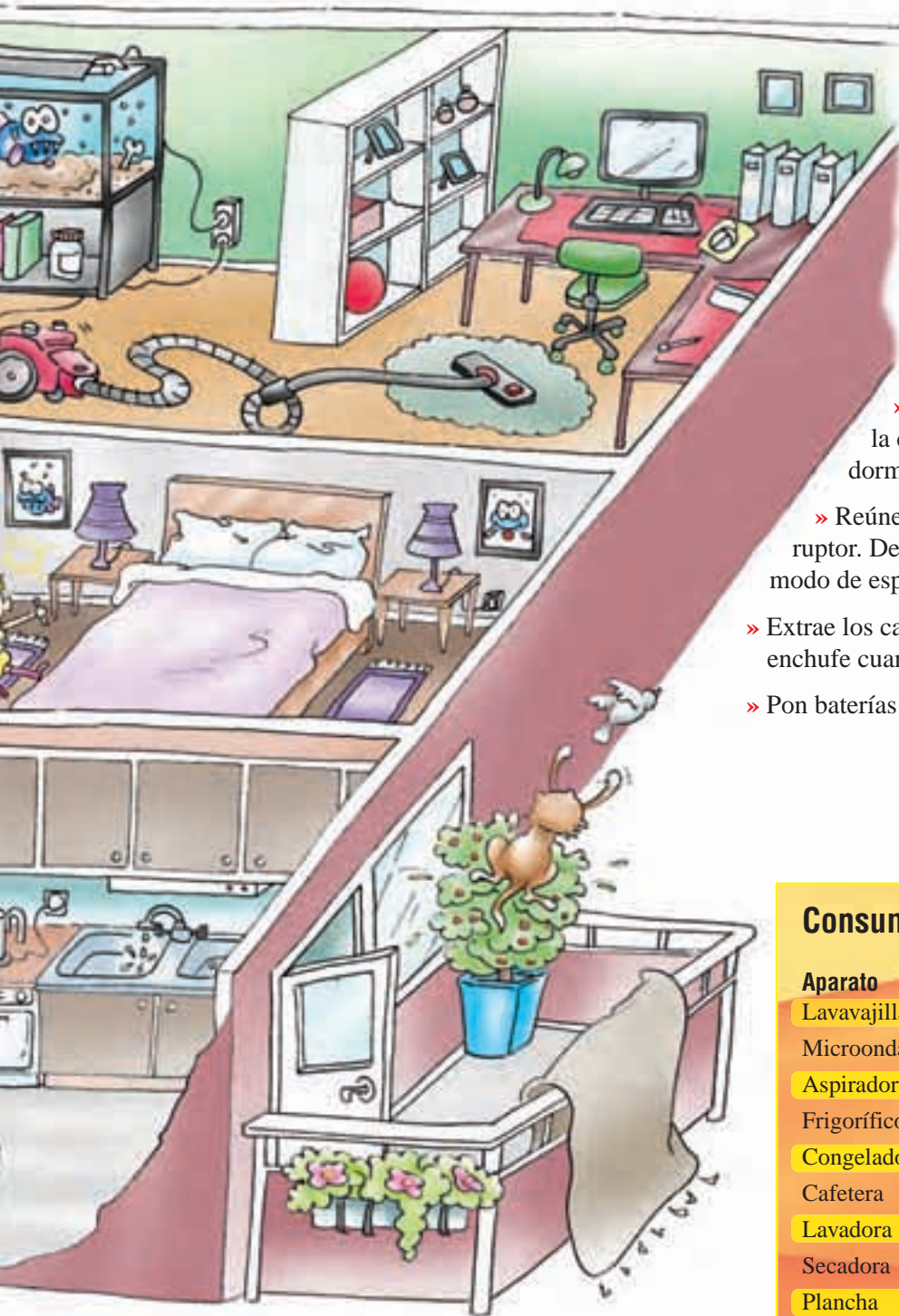
- » Dúchate en vez de bañarte en la bañera. Apaga la ducha mientras te enjabonas.
- » Si acortas el tiempo de ducha de 10 a 5 minutos, reducirás a la mitad el consumo tanto de energía como de agua.
- » Arregla o cambia de inmediato los grifos que goteen y los inodoros con escapes de agua.
- » No dejes correr el agua mientras te cepillas los dientes. Ahorrarás toda una bañera de agua a la semana.
- » Llena la lavadora al máximo y utiliza la temperatura adecuada más baja.
- » Seca la colada colgándola en la medida de lo posible, en vez de recurrir a una secadora.
- » Usa siempre el programa de ahorro al lavar.



Cocina

- » El frigorífico debe mantener una temperatura de $+5^{\circ}\text{C}$ y el congelador de -18°C .
- » Descongela el frigorífico y el congelador al menos una vez al año.
- » Limpia y pasa la aspiradora periódicamente por la parte de atrás del frigorífico y el congelador.
- » Descongela la comida congelada en el frigorífico, en vez de en agua caliente o microondas.
- » Deja que la comida caliente se enfríe hasta temperatura ambiente antes de meterla en el frigorífico o el congelador.
- » No utilices nunca cacerolas más pequeñas que el fogón. Emplea siempre la tapa.
- » Para calentar el agua con un mínimo consumo de electricidad utiliza un calentador de agua o el microondas.
- » Usa el horno para repostería al mismo tiempo que para cocinar.

a ahorrar dinero y proteger el entorno



Salón/Dormitorio

- » Cambia a lámparas de bajo consumo o de diodos y apaga las luces al salir de la habitación. Son más caras, pero saldrás ganando con el descenso de consumo eléctrico.
- » Ventila la habitación eficazmente con corrientes de aire rápidas.
- » Utiliza un temporizador para las luces de las plantas, acuarios y otras que no tengan que estar encendidas todo el día.
- » Mantén la temperatura del interior de la casa a 20°C, e incluso más baja en el dormitorio. Si te vas de viaje, basta con 15°C.
- » Reúne todos los enchufes en un ladrón con interruptor. De esa manera no se consumirá electricidad en modo de espera.
- » Extrae los cargadores de batería y transformadores del enchufe cuando no los uses.
- » Pon baterías recargables en los juguetes de los niños.

- » Apaga el horno si va a estar vacío más de 30 minutos.
- » Enjuaga la vajilla sucia en un cubo o en el fregadero con el tapón puesto.
- » Lava siempre con el lavavajillas lleno. Utiliza una temperatura de lavado inferior. Suele bastar para un buen resultado.

Consumo eléctrico

Aparato	Uso	Coste anual
Lavavajillas	1 vez/día	613 SEK
Microondas	7 min./día	76 SEK
Aspiradora	1 h/sem.	62 SEK
Frigorífico	24 h/día	200 SEK
Congelador	24 h/día	465 SEK
Cafetera	1 h/día	350 SEK
Lavadora	2 h/día	1.752 SEK
Secadora	1 h/día	876 SEK
Plancha	1 h/sem.	62 SEK
Secador del pelo	1 h/sem.	62 SEK
Acuario	24 h/día	631 SEK
TV (plasma/LCD)	3 h/día	329 SEK
TV (tubos)	3 h/día	184 SEK
10 bombillas	5 h/día	1.314 SEK
10 lámparas de bajo consumo	5 h/día	241 SEK

(Calculado con una tarifa eléctrica de 1,20 SEK/kWh, todas las tasas incluidas.)



Haz que te alcance más el dinero

Todos queremos más dinero en el bolsillo. Para ello, un buen método es ahorrar energía en tu vida diaria y en casa. Puede aportarte muchos cientos de coronas adicionales en el bolsillo cada año. Además, no sólo te alcanzará más tu dinero, sino que contribuirás a mejorar el entorno y a que las futuras generaciones tengan la oportunidad de vivir en una sociedad sostenible a largo plazo.

La Dirección Nacional de Energía, Energikontor Sydost y diversos municipios, empresas inmobiliarias y organizaciones han elaborado conjuntamente el presente prospecto, que incluye los mejores y más prácticos consejos para ahorrar energía.

Se ha traducido el prospecto a catorce idiomas a fin de que el mayor número posible de personas pueda acceder a esta información: alemán, árabe, bosnio, croata, francés, español, finés, inglés, kurmanji, persa, serbio, turco, somalí y sorani.

Léelo con atención. Tanto tu bolsillo como el entorno de todos saldrán ganando.

Para más información sobre energía y medio ambiente:

- » www.energimyndigheten.se
- » www.energikontorsydost.se
- » www.blienergismart.se



INTELLIGENT
ENERGI
EUROPA
FOR AN HALLARE FRAMTID



The sole responsibility for the content of this publication lies with the authors. It does not necessarily reflect the opinion of the European Communities. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.

En colaboración con:

