

Ahorrar energía en casa es cosa de niños

Trucos, mitos y juegos para ahorrar energía



endesa

Mejorar la eficiencia energética del hogar es todo ventajas.

Verás cómo baja la factura de la luz y estarás aportando tu granito de arena para ayudar a reducir las emisiones de CO2, frenar el calentamiento global y hasta salvar a especies de la extinción, como los osos polares o las abejas. Todo esto, con solo poner en práctica los **sencillos consejos y trucos** que hemos recopilado en esta breve pero imprescindible guía.

- **Una luz apagada**
- **Una bombilla LED de bajo consumo**
- **Regular adecuadamente la temperatura del aire acondicionado y la calefacción**
- **Evitar el consumo fantasma**
- **Cocinar aprovechando la energía**
- **Poner bien la lavadora y el lavavajillas...**

Son muchos los **pequeños cambios** y gestos que puedes hacer en tu día a día para reducir el consumo eléctrico. Muchos de ellos pueden parecer nimios, que pienses “qué más da”, pero multiplicados por todos los días del año, la suma puede ser considerable, pudiendo **llegar a ahorrar hasta más de 200 euros al año**.

Lo que ocurre es que, en muchas ocasiones, nos guiamos por trucos y consejos que forman parte del imaginario popular, pero que ni tienen base científica alguna ni ayudan a mejorar el consumo. Por eso, en esta guía también hemos incluido una sección en la que **revisamos -y desmontamos- los 10 mitos sobre ahorro energético más populares**.

Como broche, nuestra guía culmina con ideas para hacer del ahorro un juego, y que los niños también se unan a esta aventura energética. Así no solo ayudarán a conseguirlo, sino que estaremos educándoles para un futuro cercano en el que **la eficiencia energética será el único camino hacia la sostenibilidad**.

¿Listos para ahorrar energía?

¿Cómo ahorrar energía?



Trucos para ahorrar energía en tu hogar _____	5
En tus momentos de relax _____	6
Tu tiempo en la cocina _____	8
Poniendo lavadoras _____	10
 Electromitos: 10 mitos sobre ahorro energético _____	12
 Niños con energía: enseña a tus hijos a ser parte del ahorro _____	23



Trucos para **ahorrar energía** en tu hogar

Te mostramos los mejores trucos para
tus principales momentos en el hogar

- En tus momentos de relax
- En la cocina
- Poniendo lavadoras

Descubre más en nuestro blog: [Consejos de ahorro ↗](#)



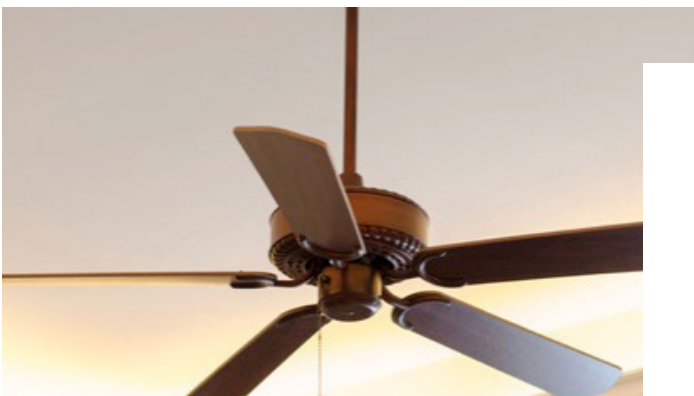
En tus momentos de relax

La importancia de la iluminación



Las bombillas de bajo consumo o LED **ahorran hasta un 80% de energía eléctrica** y duran 8, o incluso, hasta 50 veces más en el caso de las lámparas LED.

Utiliza ventiladores junto al aire acondicionado



Los ventiladores usan poca energía y su coste de funcionamiento es mínimo. Aunque no hacen que baje la temperatura, la circulación del aire reduce la sensación térmica de calor, permitiendo subir la temperatura de consigna del aire acondicionado y, por ende, reduciendo su consumo. Para este verano, te recomendamos que uses **ventiladores oscilantes** para una mayor circulación.



En tus momentos de relax

Controla el uso del Router, módem y repetidores WIFI



La mayor parte de los hogares españoles cuentan con alguno de estos equipos para conectarse a Internet. Aunque no son grandes consumidores de energía, **se pasan las 24 horas encendidos.**

Es recomendable utilizar un programador para **apagarlos en las horas nocturnas y mientras estamos fuera de casa**, así podremos conseguir un ahorro de energía en torno a los 6€ al año.

Tu tiempo en la cocina

Si cocinas con el horno corta los alimentos en pequeños trozos



Para reducir el tiempo de cocción y disminuir el consumo de energía, te recomendamos **cortar en trozos pequeños** todos los alimentos que vas a hornear, ya que cuánto más pequeña sea la porción, menos tiempo requerirá para cocinarse **reduciendo así el consumo de energía**. ¡Pruébalo!

Cubre los alimentos en la nevera



Al cubrir los alimentos se reduce la humedad causada por la evaporación, evitando la formación de escarcha. Y recuerda, **¡nada de alimentos calientes en la nevera!**



Tu tiempo en la cocina

No llenes la tetera si no te hace falta

Algunos cálculos rápidos: las jarras eléctricas suelen tener una capacidad de entre 1 y 2 litros, mientras que las teteras clásicas alcanzan los 5 litros.



Para preparar una taza de té basta con un cuarto de litro. Poniendo a tope tu jarra de litro y medio te sale infusión para ti y otros cinco amigos.

¿De verdad hace falta llenarlo todo hasta que rebose y malgastar electricidad o gas para que el agua llegue a 100 grados?

Mucho mejor **hervir solo la cantidad que vas a tomar** y servirla con las primeras burbujitas, sin esperar a que la jarra salte o la tetera silbe.

Poniendo lavadoras

Ahorra en el uso de la lavadora



Lo más recomendable es usar los **jabones líquidos**, puesto que hacen trabajar menos a las lavadoras. Si utilizas uno sólido recomendamos mezclarlo con agua antes de introducirlo en la lavadora. Recuerda utilizar siempre la dosis necesaria, **cuanto más jabón mayor gasto y peor resultado**, puesto que el exceso de detergente dificulta el aclarado.

Colocar la lavadora cerca del calentador de agua te ayudará a ahorrar energía



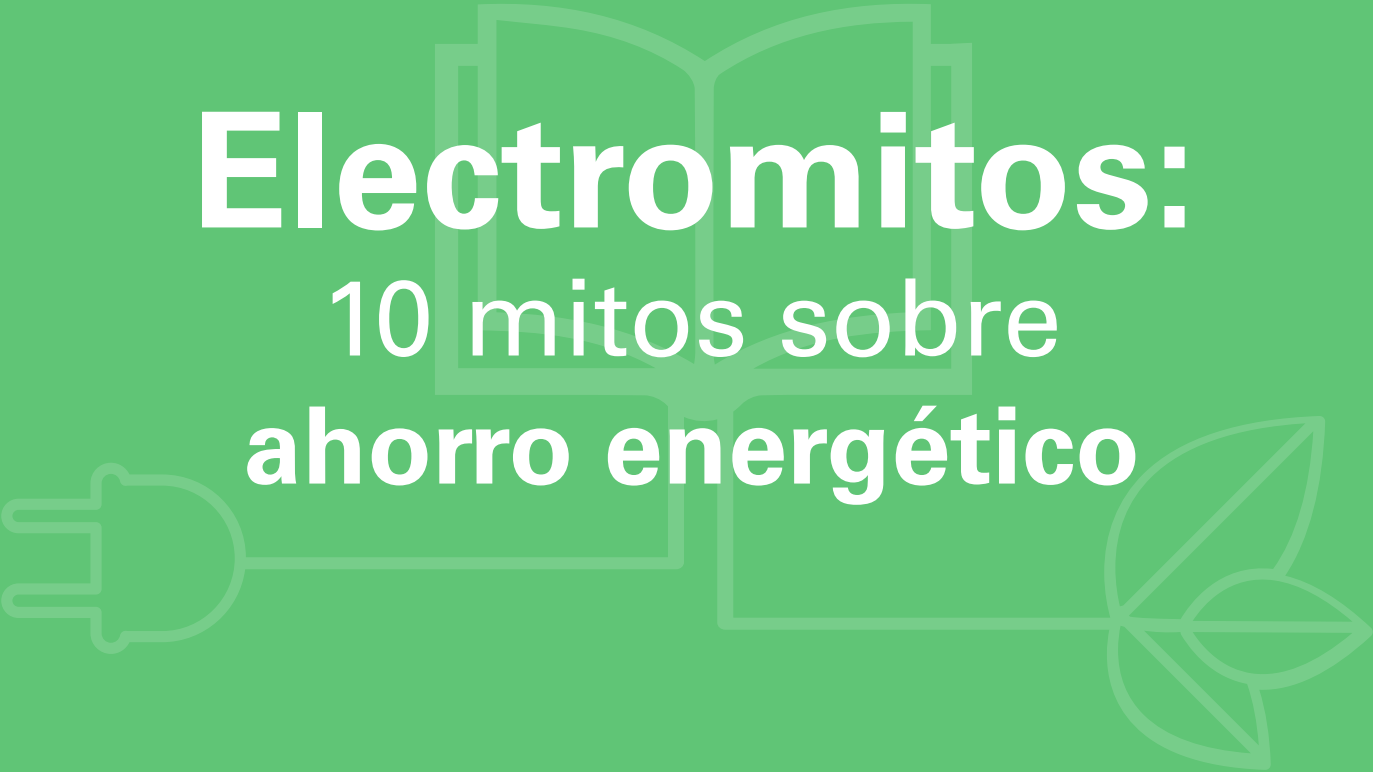
En el caso de que tu lavadora sea **"bitérmica"**, es decir que tome el agua caliente de una fuente externa, será conveniente que se encuentre cerca del calentador de agua, puesto que el agua pierde calor al pasar por las tuberías.

Poniendo lavadoras

No seques la ropa dejándola sobre los radiadores



Se va a secar, sí, pero a cambio se reducirá la eficiencia energética de tu calefacción, lo que tendrá repercusiones sobre tu factura. Por si esto no fuera suficiente, investigadores escoceses han llegado a la conclusión de que esta manera de secar la ropa se asocia, en un 25% de los 100 hogares estudiados, con un mayor riesgo de aparición de mohos perjudiciales para la salud.



Electromitos:

10 mitos sobre ahorro energético

Seleccionamos los 10 mitos más curiosos que circulan por la red y desvelamos si son Verdaderos o Falsos.

¿Cuánto sabes de ahorro de energía?

Cerrar las aplicaciones hace que la batería dure más



Pues no es necesario. Y en eso están de acuerdo tanto para IOS como los de Android.

Te pasas el día revisándolas y haciendo doble click en el botón inferior para “sacar” de la pantalla las últimas aplicaciones que has utilizado. A veces llegan a ser más de veinte: la calculadora, Youtube, Mail, Instagram, Twitter, Whatsapp, el Candy crush, el navegador de Google. No has salido de casa con el cargador y temes que el dispositivo te deje tirado en el peor momento. Pues no es necesario. Y en eso están de acuerdo tanto en IOS como los de Android.

Sus ingenieros han tenido el detalle de hacer que una aplicación no consuma batería cuando esté en **segundo plano**. Si quieres prolongar la vida de la batería, activa el modo de bajo consumo, reduce el brillo de la pantalla y desactiva las notificaciones innecesarias.

2

El aparato en stand-by que más dinero te cuesta es el router



De entre todos los derroches de energía, pocos hay más absurdos que el “[consumo fantasma](#)”.

El Stand-by consiste en mantener enchufados aparatos que no estás usando y que por lo general tienen algún elemento indicador de encendido que se mantiene activo, por lo que siempre tienen un remanente de consumo eléctrico

Supone entre un 7% y un 11% del gasto eléctrico total de una casa. Tú no los usas, pero ellos chupan energía de tu corriente y euros de tu bolsillo. ¿Es posible repartir las culpas y encontrar al mayor chupóptero de energía? Según las estimaciones de la [OCU](#), el aparato eléctrico que más dinero te cuesta en stand-by es el router: 11,91€ tirados a la basura. Le siguen de cerca la impresora y el radiodespertador.

Piénsalo la próxima vez que te vayas de casa dejándolo todo enchufado.

3

La vitrocerámica gasta más que la cocina de gas



La vitrocerámica gasta más energía que la de gas, pero las placas de inducción pueden rebajar un poco la factura

Entran por los ojos. Tan limpias, tan relucientes, con sus botones digitales que se encienden, sin riesgo de que el aceite prenda y se nos quemen las cejas... pero todo hay que decirlo, la **vitrocerámica gasta más que una cocina de gas**. La factura se podría hasta **multiplicar por dos** en un hogar medio en el que se coma en casa todos los días.

No es cuestión de volver a “Cuéntame” y hacer reformas en la cocina de la casa de nueva construcción en la que se viva. Hay que trabajárselo día a día para rebajar la diferencia. El IDAE (Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía) recomienda, en caso de disponer de una cocina eléctrica, utilizar **baterías de cocina, sartenes y cazos con fondo difusor**. Así se logra una temperatura más homogénea en todo el recipiente y el gasto se reduce. Son más caras a la hora de instalarlas, pero las **placas de inducción** (que calientan el doble de rápido que la vitro) **rebajan un 20% la factura de la luz**.

4

Precalentar el horno antes de empezar la cocción de los alimentos.



Cualquier receta que implique a este electrodoméstico comienza con un “precalentar el horno equis tiempo a equis temperatura mientras...”

¿Llevan décadas equivocados los recetarios de cocina? En parte, o por lo menos, no parecen preocuparse demasiado por nuestra factura de la luz.

Las cocciones superiores a una hora no necesitan “tiempo previo” de precalentamiento. Solo en el caso de pizzas o gratinados exprés resultaría recomendable, pero 10 minutos son suficientes.

El horno es uno de los electrodomésticos más “gastones”. Es capaz de llegar a temperaturas de

300°C en poco tiempo, y eso, cuesta dinero. Según el IDAE (Instituto para la Diversificación y Ahorro de Energía), **se puede abaratar la factura en las cocciones superiores a una hora apagándolo 10 minutos antes del tiempo establecido.** No temas, el calor se mantiene durante ese tiempo.

Y recuerda, el botón de la luz interior está para algo. No es necesario abrir el horno para comprobar el estado del asado o dejar que la cocina (y el patio de luces) se impregnen con tus aromas. Cada vez que lo haces, el horno pierde un 20% de la energía acumulada y la temperatura desciende 25°C. Confía en tu instinto.

5

Se ahorra más energía
lavando los platos a mano
que en el lavavajillas



Todos los esfuerzos son en vano, se pierde dinero –y mucho tiempo-.

El **agua caliente** –porque nadie quiere que se le congelen las extremidades mientras friega el servicio de seis comensales- **consume más que un programa sencillo de lavado a máquina**. A no ser, claro está, que se haga al modo de algunos países europeos en los que tienen por costumbre meter todos los cacharros en la pila llena de agua y jabón para lavarlos en conjunto.

La **categoría energética** del aparato manda. Cuanta más conciencia verde tenga, mejor para el presupuesto anual. Pero según un estudio del Canal de Isabel II de Madrid, los lavavajillas gastan menos que “calentar 88,8 litros de agua”. Es la cifra que se ha calculado que se gasta frente a la pila. En términos energéticos, el **ahorro es de 1,06 kWh cada vez que toca poner el lavavajillas**. Quien tenga a mano la calculadora que multiplique y saque la media anual.

La OCU hasta se ha molestado en traducirlo a moneda. Y afirman que **se ahorran 42,6 euros al año** poniendo el lavavajillas cinco días por semana.

Para rizar el rizo, y permitirse uno una buena cena al año a costa de no fregar, hay que ponerlo lleno hasta los topes...

6

Utilizas menos energía en hervir agua si la pones directamente caliente del grifo.



¿No te has parado a pensar en la energía extra que consumes calentando el agua?

Es un gesto cotidiano en muchos hogares: Llegas a la pila con la cacerola y dejas el grifo del agua caliente correr durante unos segundos -o minutos- ,pensando que en cuanto lo pongas al fuego el agua romperá a hervir como por arte de magia. Según la OCU, lo único que abarata el gasto es calentar el agua en una olla tapada. Una vez hierva, mantendrá su temperatura aunque bajes el nivel de fuego. El hecho de tapar los recipientes mientras se cocina ahorra hasta un 20% de energía. Los curiosos gastan más. El gesto a abrir continuamente la tapadera para ver si ya hay burbujas o comprobar cómo va el arroz, solo sirve para prolongar el tiempo de cocción. Según el Instituto para la Diversificación y el Ahorro de la Energía (IDAE), **el 21% del consumo energético de una vivienda corresponde al agua caliente.**



Poner el aire acondicionado más bajo enfría la casa más rápido

Las bofetadas de calor que experimentas al entrar en casa pueden hacerte caer en la tentación, pero lamentablemente no se consigue acelerar el proceso.

Es todo un clásico de los errores con el aire acondicionado. Activarlo a 18° para intentar hacer descender los 35 grados del ambiente es un error. No estamos conduciendo un coche que pueda alcanzar los 100 km/h en 7 segundos. **El aire acondicionado necesita tomarse su tiempo para hacer descender la temperatura y no va a hacerlo más rápido si le damos la orden de 18°C.**

8

El cambio de hora supone un considerable ahorro de energía.



Supone un ahorro del 5% de iluminación entre los meses de noviembre y marzo

Desde finales de octubre hasta finales de marzo, los que tienen hogares bien soleados y con orientación Este pueden permitirse el lujo de desayunar sin tener que encender los fluorescentes de la cocina. Pero el hecho de **adelantar una hora de los relojes apenas se nota en la factura** de los hogares españoles. Llegar a casa a las 5:30 de la tarde y tener que encender todas las luces anula el ahorro matinal.

La población se enfrenta al cambio horario con el ritmo del sueño cambiado y una buena dosis de mal humor por salir del trabajo “en plena noche”, sin entender los motivos de ese “robo” de luz. Sin embargo, **sí se ha constatado un ahorro de 6 euros mensuales** en la tarifa de la luz.

Lo ha calculado el Instituto para la Diversificación de Ahorro y Energía, que resume que **esta medida supone un ahorro del 5% de iluminación** entre los meses de noviembre y marzo. Algo es algo.

9



Dejar una bombilla encendida es mejor que encenderla y apagarla cada poco rato.

Vas a salir, pero volverás en 5 minutos. ¿Tienes que apagar la luz o conviene dejarla encendida? En general, la respuesta es que siempre conviene apagar.

El pico de consumo de una bombilla al encenderse no es tan grande como para justificar el dejarla encendida, ni aunque sea unos pocos minutos. Esta regla solo tiene una **excepción: las bombillas fluorescentes** duran menos si las enciendes y apagas muchas veces.

En conclusión:

Luces fluorescentes: si vas a volver enseguida te conviene dejarla encendida, ya que estas bombillas “sufren” cada vez que se encienden. Si se funde, el gasto de comprar una nueva es mayor de lo que ahorrarías en consumo.

Luces halógenas y LED: no “sufren” al encenderse, por lo que siempre conviene apagarlas, aunque vayas a estar fuera unos pocos minutos.

10

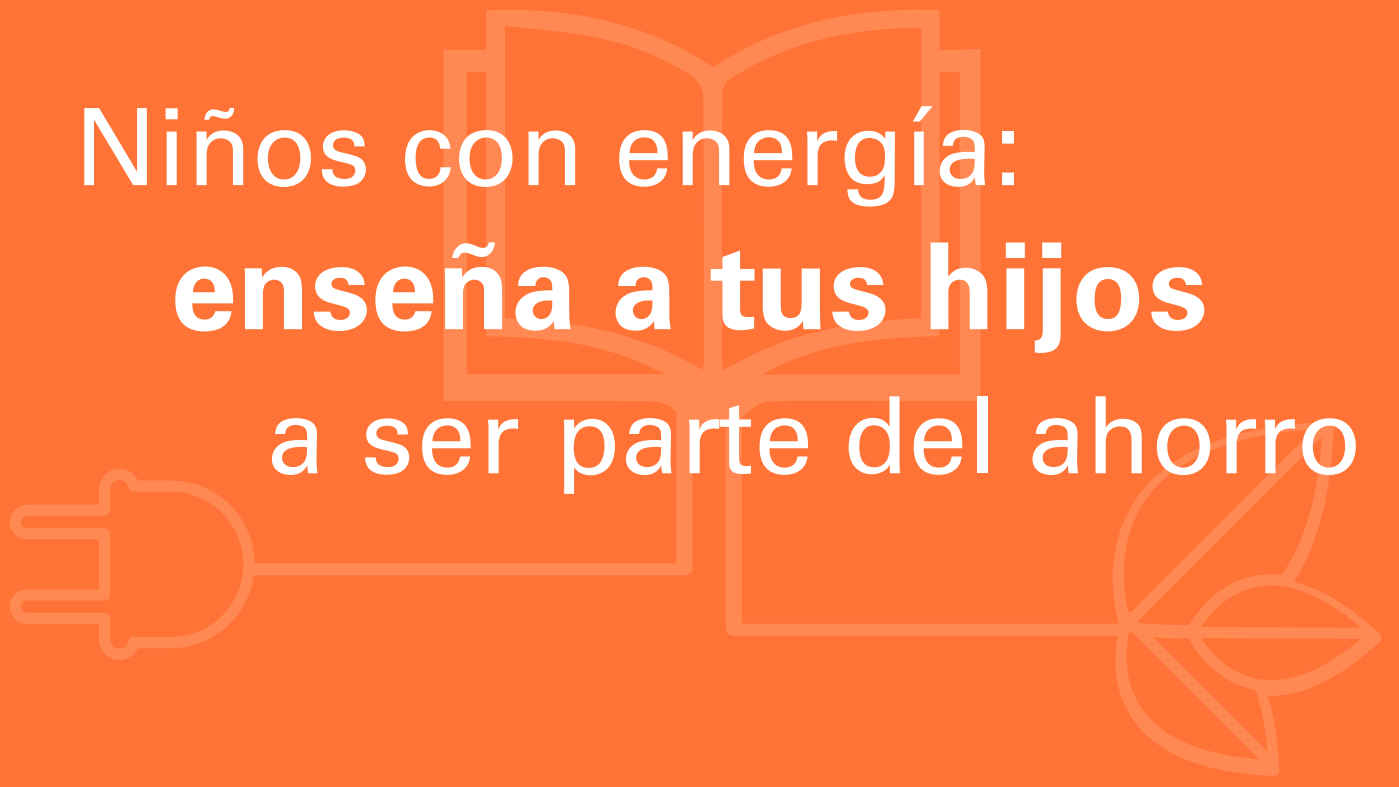
Los imanes decorativos en la puerta de la nevera aumentan su consumo eléctrico



Este bulo empezó a extenderse por Internet en 2010 y desde entonces ha resucitado en varias ocasiones, aprovechándose de las cadenas de mensajes que se difunden por WhatsApp y Facebook

La mentira es la siguiente: los adornos magnéticos que ponemos en la puerta del frigo (recuerdo de un viaje, bromas, logos...), obligan a la nevera a consumir más electricidad al “aumentar la fuerza electromagnética del campo eléctrico del aparato”.

Todo en este mito es falso, incluyendo los estudios científicos que cita y la posibilidad de que estos mismos imanes sean perjudiciales para la comida que guardas en el frigo. La realidad es que los **campos magnéticos de estos imanes son tan insignificantes que ni siquiera atraviesan la puerta de la nevera.**



Niños con energía: **enseña a tus hijos** a ser parte del ahorro

A ahorrar y reciclar se aprende desde niños. Los buenos hábitos de ahorro energético, que **convertirán a los pequeños de hoy en las personas responsables e involucradas con el cuidado del medio ambiente del mañana**, se aprenden tanto en las escuelas como en casa. Seguro que tus hijos alguna vez te han sorprendido dándote consejos aprendidos en el “cole”.

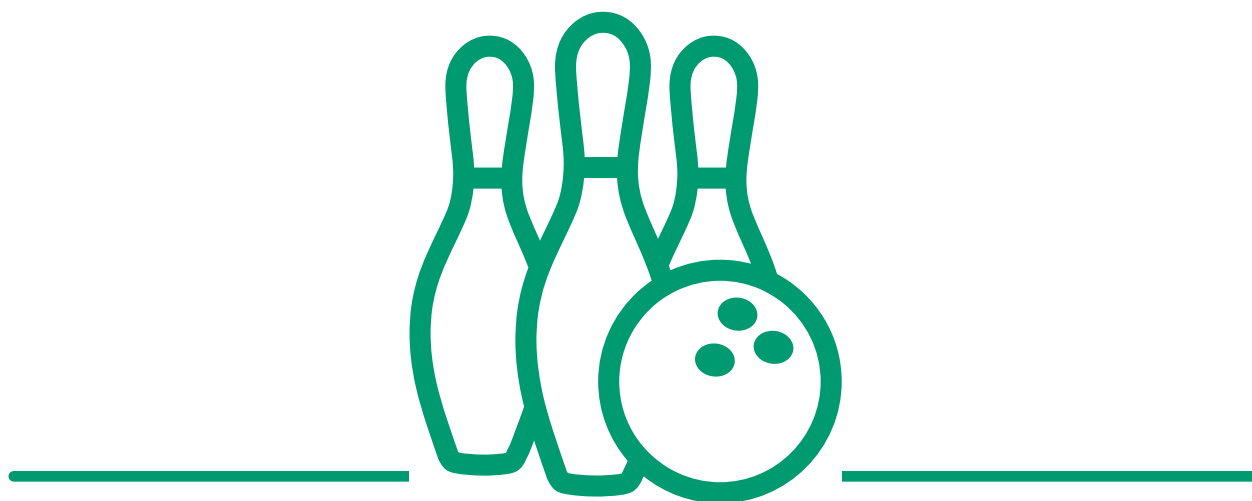
Pero si tu hijo o tu hija no forma parte de este grupo de concienciados y quieres que contribuya a mejorar el conocimiento de este problema en su generación y las venideras, aquí te damos unos consejos prácticos para el ahorro. Verás que no tienen por qué estar desligados de la diversión.



Juego de **bolos**

Para hacer unos bolos con los que tus hijos puedan jugar en el jardín o en el parque necesitaremos:

- 10 botellas de plástico.
- 1 pelota de tenis o similar.
- Pintura no tóxica, apta para uso infantil.
- 1 pincel.
- Arena.



Juego de **bolos**

Lo primero que debemos hacer es pintar las botellas como más nos guste como, por ejemplo, de color blanco con dos líneas rojas en el cuello de las mismas.

Otra idea es ver tutoriales sobre cómo pintar botellas con personajes para niños. Una vez secos, los rellenaremos de arena para darles consistencia. La cantidad dependerá de la edad de nuestros hijos y de su fuerza.

El siguiente paso será pintar la pelota del color que queramos, aunque es recomendable que esté a juego con los bolos. En nuestro caso, pintaremos la pelota del mismo rojo que las líneas de los bolos.

¡Ya sólo nos queda echar una partida!



Una hucha reciclada con forma de **cerdito**

Para fabricar una hucha necesitaremos los siguientes materiales:

- 1 botella de plástico que tenga una forma parecida a un cerdo, como las botellas de agua de 33 cl.
- 4 corchos de botella de vino o similar.
- Pintura rosa no tóxica y apta para uso infantil.
- 1 rotulador negro.
- 1 tijeras.
- 1 pistola de silicona o pegamento.
- 2 autoadhesivos en forma de ojos.
- 1 plancha de goma Eva rosa.
- 1 limpiapipas rosa.



Una hucha reciclada con forma de **cerdito**

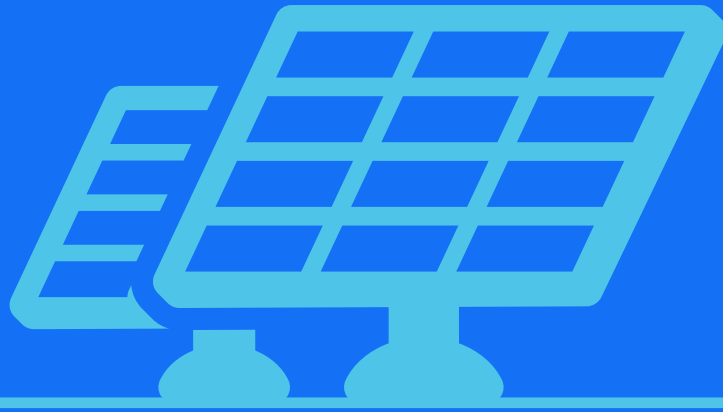
Lo primero que tenemos que hacer es pintar de rosa la botella y los corchos. Con el rotulador negro, marcamos donde van a ir las patas del cerdo (los corchos) y donde va a ir el agujero para meter las monedas.

Más tarde, pegaremos con la silicona los corchos en la botella por las marcas y cortamos por la marca del agujero. Además, cortamos en forma de orejas la goma Eva y la pegamos en la botella justo donde empieza a estrecharse.

Ya solo queda que pintemos la nariz en la tapa de la botella y peguemos los ojos autoadhesivos.

Por último, puedes añadirle un limpiapipas rosa en forma de cola. Sólo tenemos que enroscarlo, cortarlo y pegarlo en la parte de atrás de la botella.

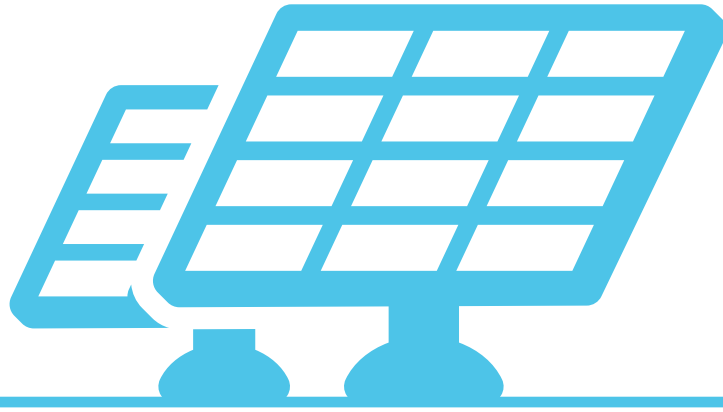
Con esta hucha, tus hijos pueden jugar a la vez que aprenden la importancia de ahorrar un poco de dinero.



Energía fotovoltaica para niños: **panel solar casero**

Para crear un panel capaz de reflejar y concentrar la luz solar necesitaremos los siguientes materiales:

- Una caja de cartón.
- Una botella de plástico de agua o algún refresco, de 1,5 o 2 litros, que no sea rígida.
- Papel aluminio.
- Papel celofán,
- Pintura negra no tóxica y apta para uso infantil.
- Cinta aislante o pegamento.



Energía fotovoltaica para niños: **panel solar casero**

¡Enseñar a los niños desde pequeños la importancia de las energías renovables es tan importante! Son lecciones que quedarán grabadas para siempre.

Además con esta actividad podrás explicar a tus hijos la importancia del sol como energía limpia y gratuita.

Una vez creado el panel solar, se puede hacer un ejercicio colocando

una botella fuera y otra dentro del panel y poner ambos de cara al sol.

Podrás enseñar a tus hijos que puede calentarse el agua más rápido si se concentra la luz solar.

Si usas una botella de cristal, podrás incluso calentar agua o leche para preparar una bebida caliente.





El vigilante de la energía

Haz de tu hijo o tu hija un vigilante nocturno de las luces del hogar

Si hay luces encendidas que no están siendo usadas, o aparatos en “modo de espera”, implicarle en la responsabilidad de apagarlas (si llega al interruptor) puede resultar más que beneficioso: ¡las facturas de electricidad domésticas aumentan hasta en un 10% por la dichosa lucecita roja!

Si quieres que, además de ser eficiente, se lo pase bien, métete en la página de **Flick the Switch**, una iniciativa en la que un interruptor llamado Flick tiene que acabar con “la plaga del Stand By” para reducir el derroche de energía y hacer a los niños y niñas energéticamente eficientes en el colegio y en casa. Puedes visitarla **en español** y que tus hijos conozcan a los amigos de Flick tales como las TVTwins, Robbie Radio, Larry Laptop, o Billy Bulb.

endesa