

Ahorrar energía en el día a día





«¿Por qué llevas puesto un jersey?»

«Así ahorramos un 20% en los costes de la calefacción».



Con cada grado de temperatura menos en la estancia, se ahorra un seis por ciento de los costes de calefacción.

Calentar correctamente

Dos tercios de la demanda energética total en el hogar van destinados a la calefacción. Los que calientan el hogar de forma eficiente, no solo ahorran energía, sino que también ahorran dinero: y supone tanto dinero que pueden usar la calefacción gratuitamente cada sexto año.

Consejo 1: Ajustar la temperatura correcta

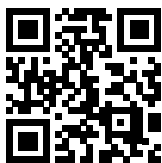
En todas las estancias no se requiere la misma temperatura. En el salón, la temperatura agradable es de 20 grados (posición 3 en la válvula de termostato) y, en el dormitorio, de 17 grados (posición 2).

Consejo 2: Aprovechar el calor al máximo

El aire cálido debe poder circular libremente en las estancias. Por tanto, los radiadores no se deben tapar ni con muebles ni con cortinas. Para que las estancias se enfríen menos, se recomienda cerrar las persianas por la noche. Si en el dormitorio no quiere cerrar la ventana durante la noche, es mejor que apague la calefacción.

Consejo 3: Bajar la temperatura durante las ausencias

No ponga la calefacción en estancias que no utilice. En este caso, ponga la válvula del termostato en la posición * (asterisco). Asimismo, si se va de vacaciones en invierno o pasa el fin de semana fuera de casa, debe bajar la temperatura en todas las estancias. Los termostatos de calefacción integrados pueden ayudar a regular la temperatura de cada estancia. También se puede controlar cómodamente desde su smartphone y aplicación. Con estos sistemas inteligentes, se puede reducir el consumo energético de la calefacción en un 30–60 %.



Haga la prueba

En Suiza, se podrían ahorrar anualmente varios cientos de millones de francos en el coste de la calefacción. Gracias a la prueba del coste de la calefacción, podrá estimar en pocos minutos el coste de su calefacción y esta le mostrará si este es bajo, medio o alto en comparación con el de

otras personas que viven en viviendas similares. Tanto como propietario como inquilino, usted contribuye considerablemente en reducir el consumo energético y se beneficia directamente de la disminución de los costes.



«Aquí el aire es muy espeso».

«Intento ventilarlo durante tres minutos».



¿Clima agradable incluso en verano? Basta con un ventilador.

Mantener siempre la cabeza fría

Demasiado caliente. Demasiado frío. Demasiado húmedo. Un clima óptimo de la estancia depende mucho de las propias sensaciones. Con un par de consejos sencillos se pueden ventilar y enfriar las estancias de forma lógica y sostenible.

Consejo 1: En invierno ventilar intensamente

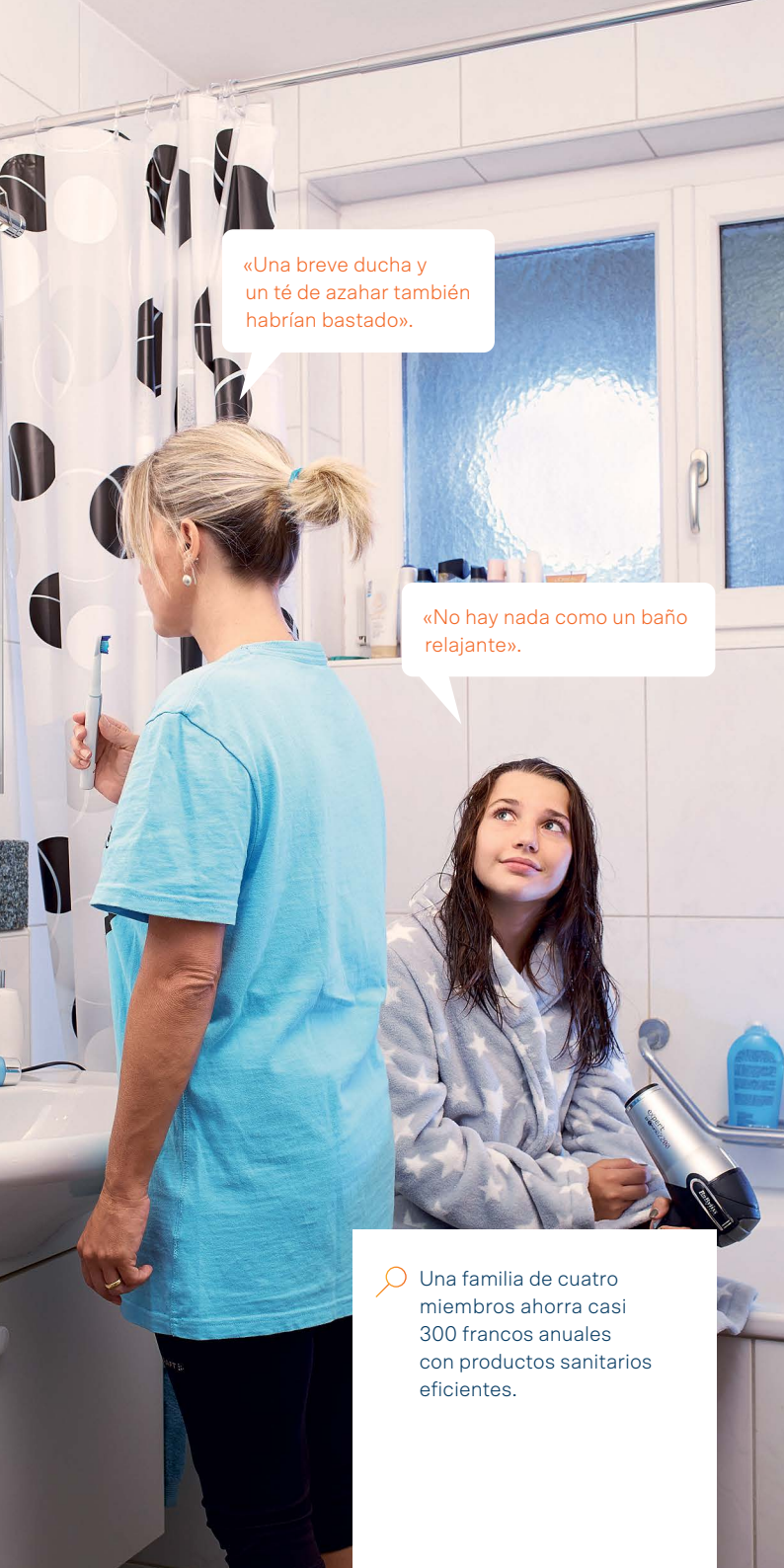
Cuando ventile, hágalo de forma breve e intensa; es decir, tres veces al día durante 5–10 minutos. Y a poder ser, abra todas las ventanas a la vez. Evite dejar las ventanas inclinadas permanentemente, ya que así se pierde mucho calor de las estancias sin que necesariamente entre suficiente aire fresco. Cuanto más fría sea la temperatura exterior, más breve debe ser el tiempo de ventilación.

Consejo 2: Ventilar debidamente en verano

Las medidas sencillas ayudan a lograr una temperatura agradable en la vivienda durante el verano: ventile intensamente durante la noche y por la mañana, y mantenga las estancias sombreadas durante el día con las persianas. Los edificios residenciales generalmente no requieren una climatización adicional como, por ejemplo, a través de aire acondicionado.

Consejo 3: Ajustar correctamente la ventilación en los edificios Minergie

En la mayoría de los casos, basta con ajustar la ventilación al nivel más bajo. En caso de ausencias prolongadas, por ejemplo, durante las vacaciones, desconecte la ventilación. En los edificios Minergie puede abrir las ventanas siempre que quiera. Sin embargo, no es necesario para lograr una buena calidad del aire en las estancias.



«Una breve ducha y
un té de azahar también
habrían bastado».

«No hay nada como un baño
relajante».



Una familia de cuatro
miembros ahorra casi
300 francos anuales
con productos sanitarios
eficientes.

Menos es más

En Suiza, una persona consume de promedio unos 50 litros de agua caliente al día. Esta demanda se ve suministrada principalmente por las fuentes de energía convencionales como el gas, el petróleo o la corriente, lo que corresponde a casi el 15 % de nuestro consumo energético en el hogar. Con estos consejos tan sencillos, puede ahorrar mucho agua y también mucha energía.

Consejo 1: Ducharse en vez de bañarse

Una breve ducha es mucho más sostenible que un baño: una bañera caliente llena requiere cinco kilovatios hora de energía. Esto representa lo que gastaría una bicicleta eléctrica en ir desde Basilea a París.

Consejo 2: Utilizar cabezales de ducha inteligentes

Con las alcachofas de ducha eficientes energéticamente (como mínimo de la clase de eficiencia B), se puede ahorrar hasta un 50 % de agua en comparación con las alcachofas de otras clases, y esto sin perder el confort. Sobre todo en viviendas multifamiliares, vale la pena informar al administrador si desea sustituir los grifos antiguos por modelos nuevos más eficientes energéticamente.

Consejo 3: Utilizar grifos de ahorro/sostenibles

En la cocina y el baño, utilice grifos y alcachofas, etc. de la clase de eficiencia A y ahorre hasta un 50 % de agua. Los reguladores volumétricos de paso modernos se pueden montar fácilmente en los grifos en lugar de los antiguos reguladores y el chorro de agua sigue siendo agradable.



«Quedan 13 minutos para que quede perfectamente al dente.»

«O 11 minutos si cubres el cazo con la tapa».



Muchos dispositivos, incluso las fuentes de alimentación, consumen corriente incluso cuando solo están conectados sin estar en marcha.

Accionar el interruptor

Más del 30 % de la corriente total se consume en el hogar. En los hogares, se pierde mucha corriente a causa de los dispositivos en modo de reposo. Se calcula que en los hogares suizos se desperdician dos mil millones de kilovatios hora o el diez por ciento de la corriente.

Consejo 1: Apagar los dispositivos por completo

La mayoría de los dispositivos solo se utilizan activamente durante 1-2 horas al día. Durante este tiempo, a menudo requieren menos corriente que durante el tiempo restante que están en modo de reposo. Los módems, routers, impresoras, ordenadores y casi todo el resto de dispositivos se pueden desconectar por completo de la corriente mediante una regleta.

Consejo 2: Sustituya las bombillas por lámparas LED

Ya sea en casa o en la calle: para una iluminación eficiente no se puede evitar el uso de lámparas LED. La tecnología LED establece nuevos estándares en términos de eficiencia energética, calidad y vida útil. Además, las lámparas LED protegen el medioambiente y su cartera. Con pocas excepciones, hay una solución LED para cada aplicación de iluminación doméstica.



En Energybox 2.0 descubrirá cuánta energía consumen sus dispositivos electrónicos en el modo de reposo. También puede ayudar una prueba manual: si un dispositivo electrónico está caliente durante el modo de reposo, significa que utiliza corriente innecesaria.

Consejo 3: Atención: Consumidores de corriente

En el hogar también se esconden consumidores de corriente: los calentadores de aire, acuarios, humidificadores, aparatos de aire acondicionado o deshumidificadores pertenecen al grupo de los consumidores secretos de gran escala. Con una toma de corriente inteligente no solo descubrirá a estos consumidores de corriente, sino que también podrá programar sus tiempos de funcionamiento.



«¿Cómo consigo que mi camiseta de fútbol esté limpia de nuevo?»

«Con 30 grados en vez de 60 ya ahorramos la mitad».



La ropa queda limpia a 30 grados y la lavadora requiere la mitad de energía.

Saber cómo

Como inquilina e inquilino, generalmente no puede sustituir la nevera ni la lavadora por un electrodoméstico nuevo y más sostenible. Aún así, los electrodomésticos antiguos también se pueden operar de manera eficiente con el comportamiento correcto. Gracias a un uso inteligente, se puede ahorrar incluso más que con electrodomésticos más modernos.

Consejo 1: Cocinar y lavar de forma inteligente

Ya nuestros abuelos sabían cómo ahorrar mucha corriente con varias medidas sencillas. A continuación, le presentamos una selección de consejos nuevos y viejos:

- Con el hervidor de agua, el agua requiere un 50 % menos de corriente para hervir.
- Siempre llenar por completo el lavavajillas.
- Al cocinar, si se cubre el cazo con la tapa, se requiere un 30 % menos de energía.
- No colocar cazos aún calientes en la nevera.
- Secar la ropa al sol en vez de en la secadora no requiere corriente alguna.
- También se pueden hornear pasteles y panes sin precalentar el horno. Esto ahorra aprox. un 20 % de energía.

Consejo 2: Elegir energía verde

Todos podemos escoger en nuestra compañía eléctrica qué corriente queremos. Por eso, debe comprar energía verde con el sello «natur-made star». El sello de calidad «naturmade star» representa la energía producida de manera especialmente sostenible.



«Hasta luego, me voy rápido a entrenar».

«Utiliza la bicicleta para calentarte».



Siempre que pueda,
apague el motor y el aire
acondicionado.

Viajar de forma inteligente

Los suizos y las suizas recorren diariamente casi 37 kilómetros dentro del país. A la movilidad se destina más del 37 % del consumo energético total suizo. Ahorrar energía para la movilidad no es difícil y contribuye mucho.

Consejo 1: Seleccionar y combinar los medios de transporte correctos

No todos los medios de transporte son adecuados para cada uso previsto. Para recorridos cortos, la bicicleta suele ser la mejor opción. O bien se pueden combinar varios medios de transporte: por ejemplo, ir con bicicleta hasta la estación, allí coger el tren hasta el destino y hacer el último tramo con bicicleta compartida. ¿Aún así, necesita un coche? ¿Qué le parecería compartir coche?



Consejo 2: Nuevo coche y nuevas ruedas de la categoría A

Por la compra de un coche nuevo o unas ruedas nuevas le ayudará mucho la etiqueta energética. Esta informa sobre el consumo de combustible, las emisiones CO₂ y la eficiencia del vehículo. En la etiqueta de las ruedas, encontrará información sobre la resistencia a la rodadura, el grip sobre mojado y los ruidos de rodadura. Cuanto menor sea la resistencia de rodadura, menores son el consumo de combustible y las emisiones CO₂. En el catálogo de consumos de EnergieSchweiz y TCS encontrará los vehículos eficientes energéticamente y que emiten menos emisiones.



Consejo 3: Conducir según las reglas de conducción sostenible

¿Quiere ahorrar hasta un 15 % en combustible sin tardar más? Esto es posible gracias a las reglas de conducción sostenible. Conduzca con anticipación, de manera uniforme y siempre con la marcha más alta posible. Elimine las cargas, los portaesquís y bacas innecesarios. Compruebe la presión de las ruedas periódicamente y aumentela hasta en 0,5 bar respecto a la especificación del fabricante. Encontrará todos los consejos en EcoDrive.

Eso es lo que importa

Son omnipresentes: dispositivos, máquinas y herramientas técnicas. Hasta 100 dispositivos se utilizan en un hogar suizo y todos ellos requieren corriente. Al comprarlos, ya puede fijar el rumbo, puesto que según el modelo y la marca hay diferencias enormes de consumo energético.

Consejo 1: Tenga en cuenta la etiqueta energética

Hoy en día, casi todos los dispositivos están etiquetados con la etiqueta energética. Gracias a una escala de verde a rojo, sabe de inmediato qué cafeteras, televisores, lámparas o lavavajillas ahorran realmente. Las clases de eficiencia válidas actualmente para los dispositivos las encontrará en: www.energieschweiz.ch/haushalt

Consejo 2: Dispositivos electrónicos sostenibles

Lo que para los electrodomésticos es la etiqueta energética, para los dispositivos de tecnología de la información y comunicación (TIC), como ordenadores, impresoras, fotocopadoras y escáneres, es la etiqueta «Energy Star». Esta identifica dispositivos de oficina de bajo consumo. Al comprar tenga en cuenta el sello de calidad «Energy Star». Este ayuda a reconocer y elegir dispositivos eficientes energéticamente.

Consejo 3: A menudo vale la pena reparar los dispositivos

La cafetera está en huelga: la decisión entre repararla o comprar una de nueva depende de varios factores. Como regla general, los dispositivos averiados que tienen más de doce años normalmente consumen más corriente y deberían desecharse y sustituirse. En el caso de dispositivos más nuevos, mayoritariamente vale la pena repararlos.

Es rentable

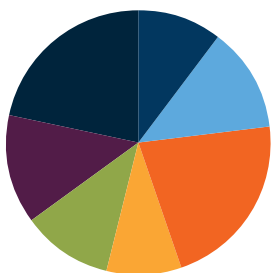
Más de un cuarto del consumo total de energía de Suiza se destina a la cuenta de los hogares. Y en este cálculo no se incluye todo el tránsito. Con estos números queda claro que: incluso en los hogares privados se puede ahorrar mucha energía.

¿Dónde ahorrar?

En términos de cantidad, puede ahorrar más dónde más consume. Esto es muy personal y depende mucho del estilo de vida y los hábitos. Un inquilino que vive en una gran vivienda de antigua construcción en la ciudad tiene un consumo totalmente diferente al de la propietaria de una casa Minergie en una zona rural. La última puede ahorrar muy poco en calefacción. En su caso, el consumo de corriente es más importante. Por el contrario, el inquilino urbano puede reducir mucho la calefacción y la corriente. En términos de movilidad, sin vehículo puede ser muy eficiente.

¿Para qué necesitamos corriente en el hogar?

Los suizos y las suizas consumen 19,1 miles de millones de kilovatios hora. Esto es más que la cantidad que producen las centrales nucleares de Gösgen y Leibstadt juntas. La figura muestra dónde se consume tanto. Es decir, puede ahorrar en casi todas las áreas.



- 6,8 % en climatización, ventilación y domótica
- 8,3 % en entretenimiento, información y comunicación
- 14 % en cocina y lavavajillas
- 5,9 % en iluminación
- 7,3 % en lavado y secado de ropa
- 8,7 % en nevera y congelador
- 13,9 % en otros electrodomésticos

Figura: BFE análisis del consumo energético suizo según usos en 2019, sin calefacción ni agua caliente

Más información

EnergieSchweiz es la plataforma central de la federación para la sensibilización, información, asesoramiento, formación y perfeccionamiento, así como el control de calidad, en las áreas temáticas de la eficiencia energética y las energías renovables.

Como programa de la Oficina Federal Suiza de la Energía (BFE), EnergieSchweiz apoya medidas voluntarias para la implementación de la política energética suiza y protege así la estrategia energética 2050. EnergieSchweiz promueve el conocimiento y la competencia en materia de energía de acuerdo con su mandato legal y ofrece a la vez una plataforma para probar ideas innovadoras en el mercado.

En www.energieschweiz.ch encontrará:

- Información sobre subvenciones y ayudas en su municipio
- Mucha información adicional y prospectos sobre temas de energía específicos
- Herramientas y calculadoras útiles para analizar su consumo energético
- Asesoramiento competente e individualizado sobre energías renovables y el ahorro de energía

EnergieSchweiz
Bundesamt für Energie BFE
Pulverstrasse 13
CH-3063 Ittigen
Postadresse: CH-3003 Bern

Infoline 0848 444 444
infoline.energieschweiz.ch

energieschweiz.ch
energieschweiz@bfe.admin.ch
twitter.com/energieschweiz

Distribución:
bundespublikationen.admin.ch
Número de artículo 805.170.ESP