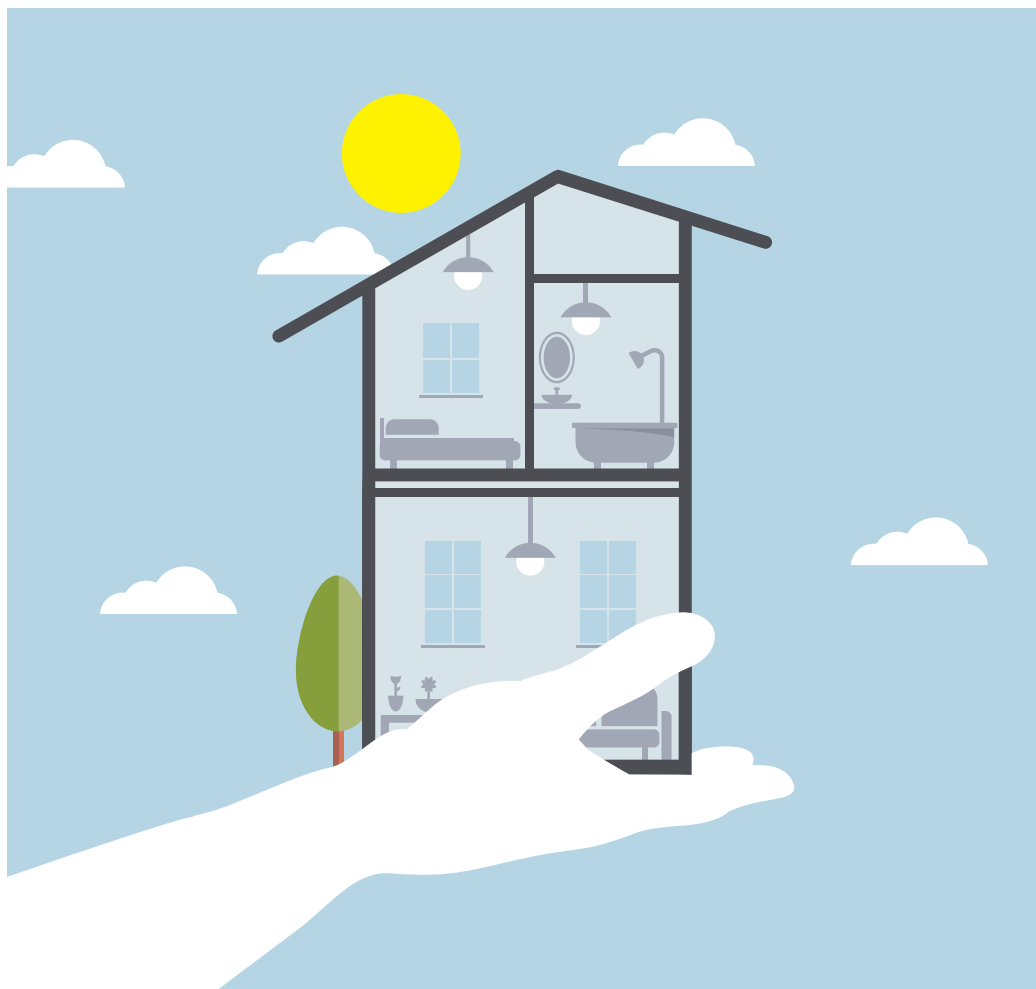


Vivir mejor

Consejos para
un mayor confort





Consejo

Escanee el código QR en «Más información» con la cámara de su smartphone. A continuación, se le redirigirá directamente a las páginas web y los prospectos vinculados.

Puede solicitar todos los prospectos de EnergieSchweiz listados en www.bundespublikationen.admin.ch con el número de artículo correspondiente.

Acerca de este prospecto

Hoy en día hay instrucciones para todo: para el televisor, los cepillos de dientes eléctricos, la bicicleta. En estas se puede leer la función de los dispositivos y cómo se pueden operar. Está claro que no a todo el mundo le gusta leer las instrucciones de uso. Pero, más tarde, cuando algo no funciona como se desea, las utilizamos para resolver los problemas.

Sin embargo, ¿qué ocurre cuando el hogar no funciona como debería? En este caso, el presente prospecto le proporciona indicaciones y consejos sencillos que le ayudarán a evitar o resolver los típicos problemas. Y lo mejor de todo esto es que si los tiene en cuenta, no solo vivirá de forma más agradable, sino que también reducirá su consumo energético.

Para que el prospecto no sea demasiado amplio, se limita a los temas más habituales. Estos incluyen temperaturas de estancia demasiado altas o bajas, aire demasiado seco o húmedo, malos olores, moho y otros problemas.

Hay consejos para el verano y para el invierno. Algunos se aplican además solo para el día o para la noche. Los puede diferenciar mediante los siguientes símbolos:



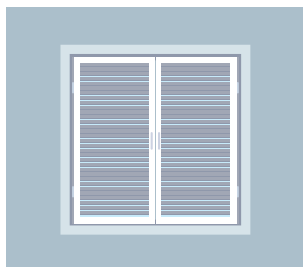
Si no se indica la época del año o el momento del día, entonces se tratan de consejos generales que se pueden aplicar siempre.

Aviso para todos los que viven en edificios con ventanas viejas: es posible que en invierno cerca de las ventanas la temperatura sea notablemente inferior que en el centro de la estancia. Esto no se trata de un defecto de la vivienda. Si cerca de las ventanas la temperatura es demasiado fría, debe alejar de estas las sillas, los sillones o el sofá.

Le deseamos que tenga mucho éxito en la optimización de su casa para lograr más comodidad.

Demasiado calor

En verano

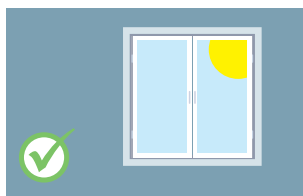


Cerrar las persianas

Si el sol entra por la ventana, se calienta la estancia. Por tanto: durante el día cierre las persianas o los postigos de las ventanas. Las persianas son más eficaces cuando están montadas en el exterior de la ventana.

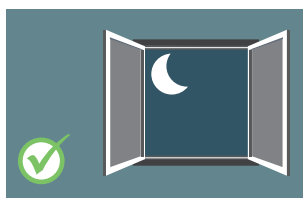


Más información
Hoja informativa «Evitar el
sobrecalentamiento veraniego»



Cerrar las ventanas durante el día

Cierre las ventanas durante el día para mantener el calor fuera.



Abrir las ventanas durante la noche

Abra las ventanas durante la noche para dejar entrar el aire fresco.



Más información
Hoja informativa «Climatización
de la estancia agradable:
5 consejos para el verano»



Llevar ropa ligera

La ropa mantiene la temperatura corporal. La capacidad de hacerlo depende del material y de su tejido. Por tanto: lleve ropa ligera para que entre aire fresco en el cuerpo.



Más información
Prospecto «Ahorrar
energía en el día a día»



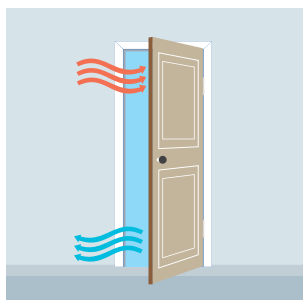


Apagar los dispositivos eléctricos y las iluminación

Todos los dispositivos eléctricos generan calor. Por tanto: apague los dispositivos eléctricos y desconecte los cargadores cuando no los esté utilizando. De este modo, puede evitar que se caliente más la estancia.



Más información
Hoja informativa «Evitar el
sobrecalentamiento veraniego»

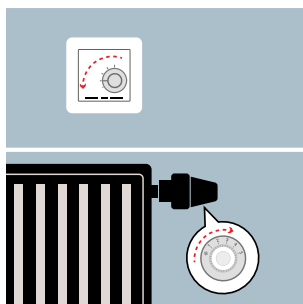


Abrir las puertas a las estancias adyacentes

Las puertas abiertas compensan las temperaturas entre las diferentes estancias. Por tanto: abra la puerta entre las dos estancias y la estancia más caliente se enfriará.



En invierno



Reducir la calefacción

¿La calefacción está demasiado fuerte? Ajuste el termostato a un nivel inferior. Si transcurridas 12 horas aún sigue haciendo demasiado calor, ajuste el termostato a un nivel inferior al anterior. Repita este paso hasta que la temperatura sea agradable.

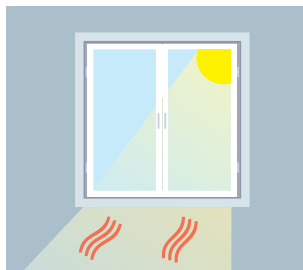


Más información
Prospecto
«Manual de energía»



Demasiado frío

En verano y en invierno



Abrir las persianas

Si el sol entra por la ventana, se calienta la estancia. Por tanto: suba las persianas y abra los postigos de las ventanas.



Llevar ropa de abrigo

La ropa mantiene la temperatura corporal. La capacidad de hacerlo depende del material y de su tejido. Por tanto: lleve ropa que le abrigue más.



Más información
Prospecto «Ahorrar
energía en el día a día»



En invierno



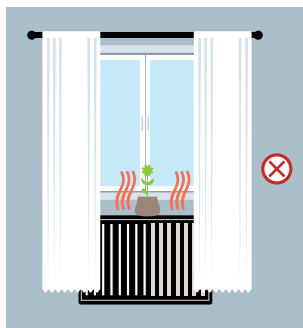
¿Está encendida la calefacción?

Los sistemas de calefacción modernos se encienden a partir de una cierta temperatura exterior. Normalmente, suele ser entre 10 y 15 °C. Compruebe si la calefacción está encendida en alguna de las estancias de su vivienda. Si no es así, póngase en contacto con el portero. Pregunte a partir de qué temperatura se enciende la calefacción y, si es necesario, pida que la revisen.



Más información
Prospecto
«Manual de energía»



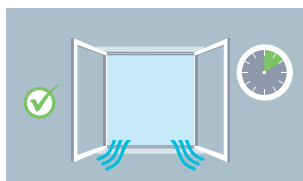


¿Los radiadores están libres de objetos?

Cualquier objeto que esté cerca de un radiador evita la salida de calor. No coloque nada encima de los radiadores. Aleje los muebles, cubiertas, cortinas de los radiadores para que el calor pueda circular libremente por la estancia. ¿Dispone de calefacción por suelo radiante? En este caso, asegúrese de no colocar alfombras gruesas que eviten la radiación del calor.

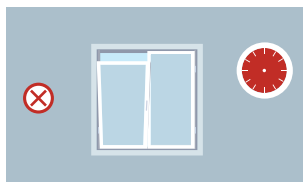


Más información
Prospecto «Ahorrar
energía en el día a día»



Ventilar correctamente

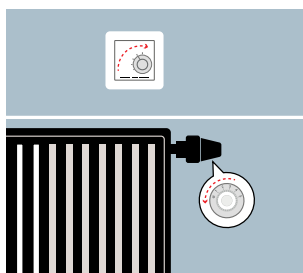
Al dejar las ventanas inclinadas permanentemente, se pierde mucho calor. Ventile correctamente abriendo completamente todas las ventanas de la vivienda como mínimo 3 veces al día durante 5–10 minutos y cerrándolas de nuevo. De este modo, renueva el aire sin enfriar la estancia.



Si dispone de un sistema de ventilación, no es necesario que ventile adicionalmente por las ventanas.



Más información
Prospecto «Ahorrar
energía en el día a día»



Subir la calefacción

¿La calefacción está demasiado baja? Ajuste el termostato a un nivel superior. Si transcurridas 12 horas aún sigue haciendo demasiado frío, ajuste el termostato a un nivel superior al anterior. Repita este paso hasta que la temperatura sea agradable.

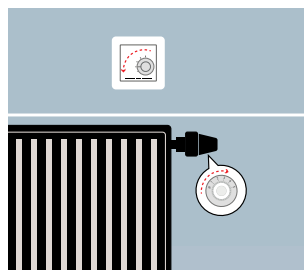


Más información
Prospecto
«Manual de energía»



Demasiada sequedad

En invierno

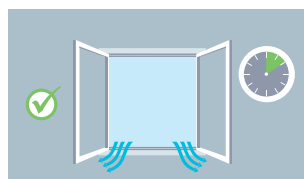


Bajar la calefacción

Cuanto más caliente sea el aire en una estancia, más seco es. Por tanto, reduzca la temperatura de la estancia. Encontrará cómo hacerlo en el capítulo «Demasiado calor, en invierno» en la página 5.



Más información
Prospecto
«Manual de energía»

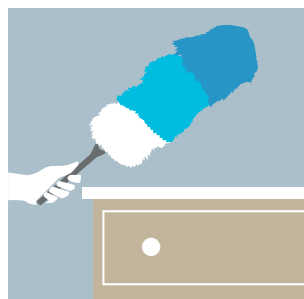


Ventilar correctamente

Al dejar las ventanas inclinadas permanentemente, se pierde calor pero también humedad del aire. Abra todas las ventanas al menos 3 veces al día durante 5–10 minutos. Cuanto más fría sea la temperatura exterior, más breve debe ser el tiempo de ventilación. Si su vivienda dispone de un sistema de ventilación, ajuste el regulador en un nivel.



Más información
Prospecto «Ahorrar
energía en el día a día»

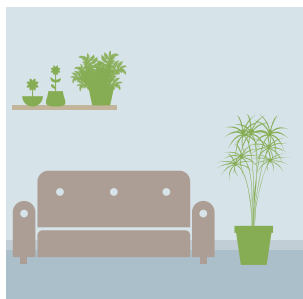


Limpiar el polvo con más frecuencia

El aire con polvo reseca el ambiente, aunque este no lo sea. Además, el polvo habitual de la casa puede contener contaminantes, alérgenos o gérmenes nocivos. Por tanto, retire el polvo periódicamente con la aspiradora y fregando las superficies con un paño húmedo.

Más información
Sitio web de la Oficina Federal Suiza de Sanidad Pública (BAG) → Vivir saludablemente



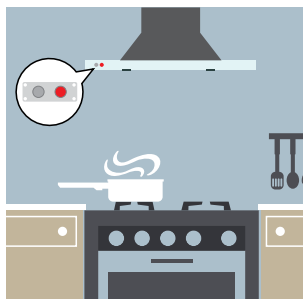


Colocar plantas

Las plantas humedecen el aire. Coloque unas cuantas plantas en el salón. Estas le proporcionarán gratuitamente una humedad del aire agradable.



Más información
Hoja informativa
«Humidificación del aire»



No encender el extractor

Si hierve agua, la humedad se introduce en el aire. No encienda el extractor para aumentar la humedad del aire. Atención: si cocina con aceite o grasa, encienda el extractor, ya que, de lo contrario, se depositará una película de grasa en toda la estancia.



Más información
Hoja informativa
«Ventilación de la cocina»

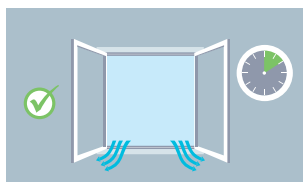


Tras ducharse o bañarse, abrir la puerta del baño

Tras ducharse o bañarse, abra la puerta del baño. De este modo, la humedad entrará en el resto de estancias.

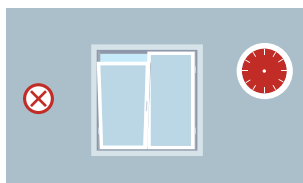
Demasiada humedad o moho

En invierno



Ventilar correctamente

Si no se ventila lo suficiente, se acumula humedad en el aire de la estancia. No ventile dejando las ventanas inclinadas permanentemente. Así se pierde mucho calor y se puede formar moho. Abra todas las ventanas al menos 3 veces al día durante 5–10 minutos. Si su vivienda dispone de un sistema de ventilación, ajuste el regulador a un nivel superior.



Más información
Prospecto «Ahorrar energía en el día a día»

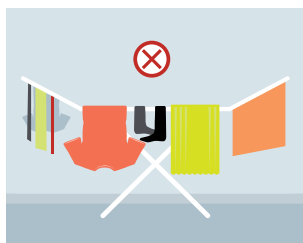


Colocar plantas

Las plantas humedecen el aire. Si retira algunas de ellas, se reducirá también la humedad.



Más información
Hoja informativa
«Humidificación del aire»



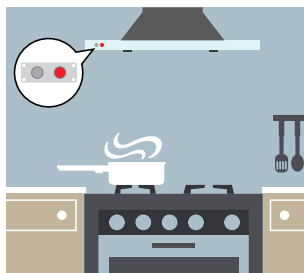
No secar la ropa dentro de la vivienda

Si deja secar ropa, se humedece el aire de la estancia. Por tanto, seque la ropa en el cuarto de secado y no dentro de la vivienda.



Más información
Hoja informativa
«Humidificación del aire»



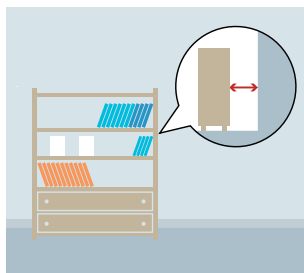


Encender el extractor

Al cocinar, el vapor de agua se introduce en el aire de la estancia. Encienda el extractor para que pueda aspirar el exceso de humedad ya en el origen.



Más información
Hoja informativa
«Ventilación de la cocina»



Tener en cuenta la distancia entre los muebles y la pared

Si los muebles están muy cerca de una pared exterior, detrás de estos se puede acumular humedad y formar moho. Por tanto, aleje todos los muebles grandes como mínimo 10–15 cm de la pared exterior.



Más información
Prospecto
«Manual de energía»



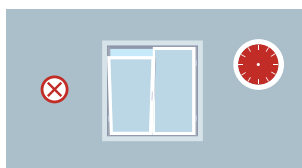
Importante: La infestación de moho en la vivienda es insalubre y debe eliminarse lo antes posible. Las causas de la infestación de moho deben aclararse lo antes posible, ya que estas pueden ser muy diversas. Por tanto: si el área afectada por el moho es mayor a 10 × 10 cm, informe de inmediato al administrador, al portero o al propietario. Si no lo hace, entonces asume la responsabilidad de cualquier daño consecuente.

Más información
Prospecto
«Moho en las viviendas»



Malos olores

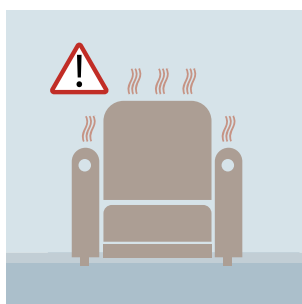
En verano y en invierno



Ventilar correctamente

Si no se ventila lo suficiente, se acumula humedad en el aire de la estancia. No ventile dejando las ventanas inclinadas permanentemente. Así se pierde mucho calor y se puede formar moho. Abra todas las ventanas al menos 3 veces al día durante 5-10 minutos. Si su vivienda dispone de un sistema de ventilación, ajuste el regulador a un nivel superior.

Más información
Prospecto «Ahorrar energía en el día a día»



Reducir las evaporaciones a un mínimo

Los nuevos productos como muebles, ropa, electrodomésticos u objetos de plástico pueden evaporar sustancias que huelen mal. Si es posible, compre productos que no causen olores desagradables. Al colocar nuevos productos en la vivienda, ventile correctamente.

Más información
Sitio web de la Oficina Federal Suiza de Sanidad Pública (BAG) → [Vivir saludablemente](#)



Preste atención a las sustancias químicas.

Parte de los productos de uso doméstico como los detergentes, abrillantadores o adhesivos contienen sustancias químicas insalubres. Estas pueden evaporarse e introducirse en el aire. Así que utilice estos productos con moderación. Cuando los utilice, ventile correctamente.

Más información
Sitio web de la Oficina Federal Suiza de Sanidad Pública (BAG) → [Vivir saludablemente](#)





Mantenimiento de desagües

En los desagües de los fregaderos, duchas, bañeras, etc. se pueden acumular restos de alimentos, detergentes, productos cosméticos o similares. Con el tiempo, estos restos pueden oler de forma muy desagradable. Los malos olores también pueden proceder de sifones secos. Controle los desagües cada 3 meses y, si es necesario, límpielos. Vierta un litro de agua para llenar el sifón.

Más información
Sitio web
hausinfo.ch



Encender el extractor

Al cocinar a menudo se producen olores, algunos más agradables que otros. Encienda el extractor y elimine los malos olores desde el origen.

Más información
Hoja informativa
«Ventilación de la cocina»



Otros consejos

En verano y en invierno



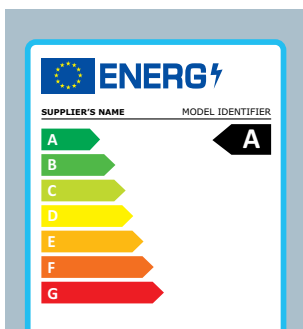
Tras una ausencia: limpiar la tubería

En el agua que permanece en las tuberías durante un tiempo puede formarse moho o incluso volverse insalubre. Por tanto: si ha estado más de 3 días fuera de casa, abra todos los grifos y deje que salga agua hasta que esta salga a una temperatura constante. Esto es válido tanto para el agua fría como la caliente.

Más información

Sitio web

Oficina Federal Suiza de Seguridad Alimentaria y Sanidad Veterinaria (BLV) → Seguridad del agua para beber, ducharse y bañarse



Comprar dispositivos eficientes energéticamente

Al comprar un nuevo dispositivo eléctrico, vale la pena tener en cuenta la etiqueta energética. Escoja los dispositivos con la máxima clase de eficiencia energética.

Más información

Topten, www.newlabel.ch, Energy Star, etiqueta energética, Prospecto «Eficiencia energética en el hogar»



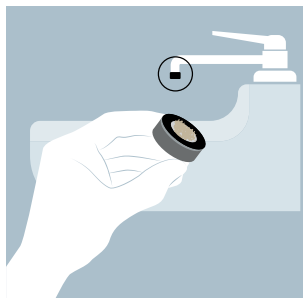
Apagar la luz en las estancias no ocupadas

Las lámparas LED más modernas requieren muy poca electricidad en comparación con las bombillas tradicionales. Aun así, apague la luz en las estancias que no estén ocupadas.

Más información

Prospecto «Iluminación eficiente en el hogar»





Limpiar los filtros de agua

Si hay un corte en el suministro de agua y posteriormente se vuelve a poner en marcha, se desprenden pequeñas partículas de las tuberías que pueden obstruir los filtros de la grifería. Por tanto, limpie los filtros de agua tras cualquier corte.

Más información

Sitio web
hausinfo.ch



Limpiar o sustituir el filtro de la campana extractora

Todas las campanas extractoras tienen un filtro que acumula el aceite y la grasa. Compruébelo 1 o 2 veces al mes y, si es necesario, límpielo. De este modo, el extractor funcionará correctamente. Los sistemas de recirculación disponen de un filtro adicional que retiene los olores. Tras un período de tiempo determinado, este debe sustituirse. Encontrará información más detallada en el manual del dispositivo.

Más información

Hoja informativa
«Ventilación de la cocina»



Limpiar el filtro de agua del lavavajillas

Los lavavajillas tienen un filtro que retira los restos gruesos del agua de lavado. Si el filtro está obstruido, el aparato ya no lava debidamente. Además, se pueden originar olores desagradables. Por este motivo, debe limpiar el filtro al menos dos veces al mes.

Contenido editado por

Hochschule Luzern Technik & Architektur

Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

**HOCHSCHULE
LUZERN**

Technik & Architektur
FH Zentralschweiz

Con el apoyo de

Hauseigentümergeverband Schweiz

Minergie Schweiz

Stadt Zürich, Amt für Hochbauten

Faktor Journalisten AG

Keystone-SDA

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 805.116.ESP