

## **MEDIOAMBIENTE Y SOSTENIBILIDAD**

El grupo de “Sostenibilidad y Medio Ambiente 15-M” de Monte Alto estamos haciendo unas pequeñas fichas para ahorrar mucho, vivir mejor y cuidar a la madre Tierra. El primer trabajo nos enseña cómo a ahorrar energía eléctrica

### **¿Cómo ahorrar en la factura de electricidad?**

Elegiremos electrodomésticos de bajo consumo, que están etiquetados como “eficiencia energética” A, B o C. El que menos consume es el A, es un poco más caro, pero compensa. Una lavadora de clase “A” consume menos de la mitad que una lavadora “E”.

### **Lavadora y lavavajillas:**

- Se ahorra mucha electricidad lavando con agua templada o fría, porque el 85% de la electricidad se emplea en calentar el agua. Se gasta lo mismo con el aparato lleno que medio vacío.
- Ahorraremos mucho si esperamos a enchufar la lavadora o lavavajillas cuando estén llenos.
- Usar la secadora lo mínimo porque consume mucha energía. Limitar el uso del pre-lavado. Si una prenda está muy sucia, en vez de prelavado podemos dejarla a remojo unas horas antes de introducirla en la lavadora.
- Usar la cantidad de detergente justa, sin excedernos. También podemos emplear la eco-bola y detergentes ecológicos. Hay detergentes especiales para lavar en frío.
- Limpiar los filtros.

### **Frigorífico:**

- Poner el frigorífico en un lugar fresco, alejado del fuego de la cocina, horno o radiadores. La parte de atrás (donde tiene los serpentines), debe estar bien ventilada y separada de la pared para que circule el aire.
- No meter en la nevera alimentos calientes, hay que dejarlos enfriar antes.
- Podemos ahorrar un 5% de energía si tenemos cuidado de abrir la puerta lo menos posible y cerrarla enseguida, así evitaremos que se caliente el interior.
- Descongelar los alimentos dentro de la nevera, es como si pusiésemos hielo dentro, aprovechamos el frío y gastamos menos electricidad.
- Si se forma escarcha en el congelador, debemos descongelar antes de que la capa de hielo alcance medio centímetro de espesor, podremos ahorrar hasta un 30%.
- Comprobar que las gomas de las puertas están en buen estado y que cierran bien. Si tenemos fugas de aire gastaremos (y pagaremos) más energía. La goma de la puerta del frigo se puede comprobar de noche, metiendo dentro una linterna encendida y apagando la luz de la cocina. Si se ve algo de luz, las gomas fallan. Defectos pequeños se pueden arreglar calentando la goma con un secador de pelo.
- Ajustar el termostato para mantener una temperatura de 6° C en la nevera y -18° C en el congelador.

### **Iluminación:**

- Lo mejor es aprovechar la luz del día, es gratis.
- Las paredes de colores claros aprovechan más la luz natural.
- La próxima vez que necesitemos cambiar una bombilla compraremos una de bajo consumo, son más caras pero tienen una vida más larga (8 o 10 veces más) y gastan muchísimo menos (hasta un 80% menos), lo notaremos en la factura de la electricidad. Si hemos comprado una de vapor de mercurio, cuando se estropee la llevaremos a un punto limpio.
- Si mantenemos limpias las lámparas aprovecharemos mejor la luz.
- Nos acordaremos de apagar la luz cuando salgamos de una habitación.
- Algunos modelos de focos, si se encienden y apagan continuamente reducen su vida útil. Si tenemos alguno de este tipo no lo pondremos en un lugar donde tengamos que encender y apagar la luz continuamente.
- Reduciremos al mínimo la iluminación ornamental en exteriores: jardines, etc. Lo mejor es colocar

los puntos de luz de manera que iluminen también otras habitaciones como galerías, porches, vestíbulos, etc.

- Observaremos los distintos espacios de la vivienda, unos necesitan más iluminación que otros. Daremos a cada lugar la iluminación necesaria, pero no más. Pondremos iluminación localizada allí donde se necesite, además conseguiremos ambientes muy confortables.

#### **Aparatos electrónicos:**

- Solo deben estar encendidos cuando los estemos usando (por ejemplo, no es necesario tener el ordenador encendido todo el día).

- Cuando vayamos a comprar un aparato electrónico debemos preguntar su consumo y elegir el que consume menos electricidad, puede haber diferencias de hasta un 90% en productos similares.

- Algunos aparatos consumen electricidad estando apagados, si siguen conectados a la red, por ejemplo, el televisor, cadenas de sonido, DVD, algunas afeitadoras, etc, consumen aproximadamente la tercera parte que estando encendidos. Podemos conectar estos aparatos a una regleta de enchufes, así, cuando terminemos de usarlos, podemos desconectarlos con el interruptor de la regleta.

- Debemos desenchufar el cargador del móvil cuando hayamos terminado la recarga, si lo dejamos en el enchufe, consume electricidad.

- Para cuando tengamos que comprar un ordenador: algunos tienen sistemas de ahorro de energía.

Uno de los logotipos más extendidos es el conocido como “Energy Star” de la Agencia de protección ambiental de EEUU que garantiza que cada componente tiene un consumo inferior a 30 W. Otros logotipos son los de las marcas suecas “Nutek” y “TCO”. Las pantallas planas del ordenador consumen mucho menos que las de “tipo cubo”

#### **Horno eléctrico y cocina eléctrica:**

- Si necesitamos comprar una cocina nueva, es más aconsejable la de gas. La cocina de gas tiene un rendimiento del 90 % y la cocina eléctrica solamente el 25 %.

- Si queremos comprar un horno, consume menos el microondas.

- La olla a presión consume menos energía.

- Si tenemos tapadas las cacerolas mientras cocinamos, conservarán mejor el calor y necesitarán menos aporte de energía. Cuando empiecen a hervir, podemos bajar el mando al mínimo.

- No necesitamos precalentar el horno en cocciones de una hora o más. Podemos aprovechar la capacidad del horno y cocinar varias cosas a la vez, ahorraremos mucha energía.

- Solo abriremos la puerta del horno cuando sea necesario, para que no pierda el calor.

- También podemos hacernos un horno solar con cajas de cartón, así podremos cocinar GRATIS los días que haga sol. Próximamente haremos un taller para que cada uno hagamos nuestro horno solar.

*“Sostenibilidad y Medio Ambiente 15-M”*

*Monte Alto, Coruña*