

Curso	Ahorro de energía
Tema	2. Oportunidades de ahorro en el sector residencial
Subtema	2.2. Energía eléctrica en el sector residencial
Componente	HTML

## Recomendaciones para el ahorro de energía eléctrica

Algunas recomendaciones que puedes atender para llevar a cabo un ahorro de energía en tu hogar son:

### Aislamiento

- Considera el factor de la temperatura en nuevas construcciones para seleccionar el aislamiento más adecuado para tu futuro hogar.
- Considera el aislamiento de alta densidad para tus paredes, tales como tablas de espuma rígida.
- Asegura una ventilación adecuada que puedas controlar, esto permitirá reducir la necesidad de aires acondicionados.



[203363170]. SpeedKingz / Shutterstock

### Calefacción y aire acondicionado

- Mantén el termostato a una temperatura tan baja como sea posible durante el frío y tal alta, según sea cómoda, para el calor.
- Procura que los filtros de los sistemas de regulación de temperatura estén limpios.
- Abre las cortinas de las ventanas durante épocas de frío para aprovechar la energía del Sol y mantenlas cerradas, tanto como sea posible, en época de calor.



[530092141]. Panchenko Vladimir / Shutterstock

### Ventanas

- En climas fríos, se recomienda utilizar películas de plástico sobre las ventanas para reducir la pérdida de calor en el hogar.
- En climas fríos, mantener limpias las ventanas que se encuentran en el lado sur de la casa para aprovechar la energía del Sol.
- En climas calientes, utilizar cortinas o persianas de color blanco para reflejar la luz del Sol.



[361021181]. Dario Sabljak / Shutterstock

- En climas cálidos, instalar y mantener cerradas las cortinas que están del lado sur de la casa para evitar sobrecalentamiento.

### Iluminación

- Utilizar tecnologías de focos que tengan una certificación de ahorro de energía oficial, tales como Energy Star.
- Utilizar focos con temporizadores que permitan el uso limitado de energía.
- Las tecnologías con fotoceldas y de detección de movimiento también son altamente eficientes para el ahorro de energía.



[365270297]. MPanchenko / Shutterstock

### Accesorios eléctricos y electrónicos

- Descongelar el refrigerador de manera regular y asegurarse de que la puerta provee un aislamiento adecuado.
- Lavar cargas completas de ropa en la lavadora. Lavar ropa en cantidades pequeñas es altamente ineficiente. Asimismo, es importante procurar lavar en frío siempre que sea posible para evitar calentar el agua de manera excesiva.
- Utilizar dispositivos electrónicos, como televisiones, que tengan un certificado oficial de ahorro de energía.



[238716655]. SpeedKingz / Shutterstock

Recuerda que no es necesario que realices todas estas prácticas de forma inmediata, sino que poco a poco puedes seguir estos consejos y formar hábitos que te permitan generar un ahorro de energía.