



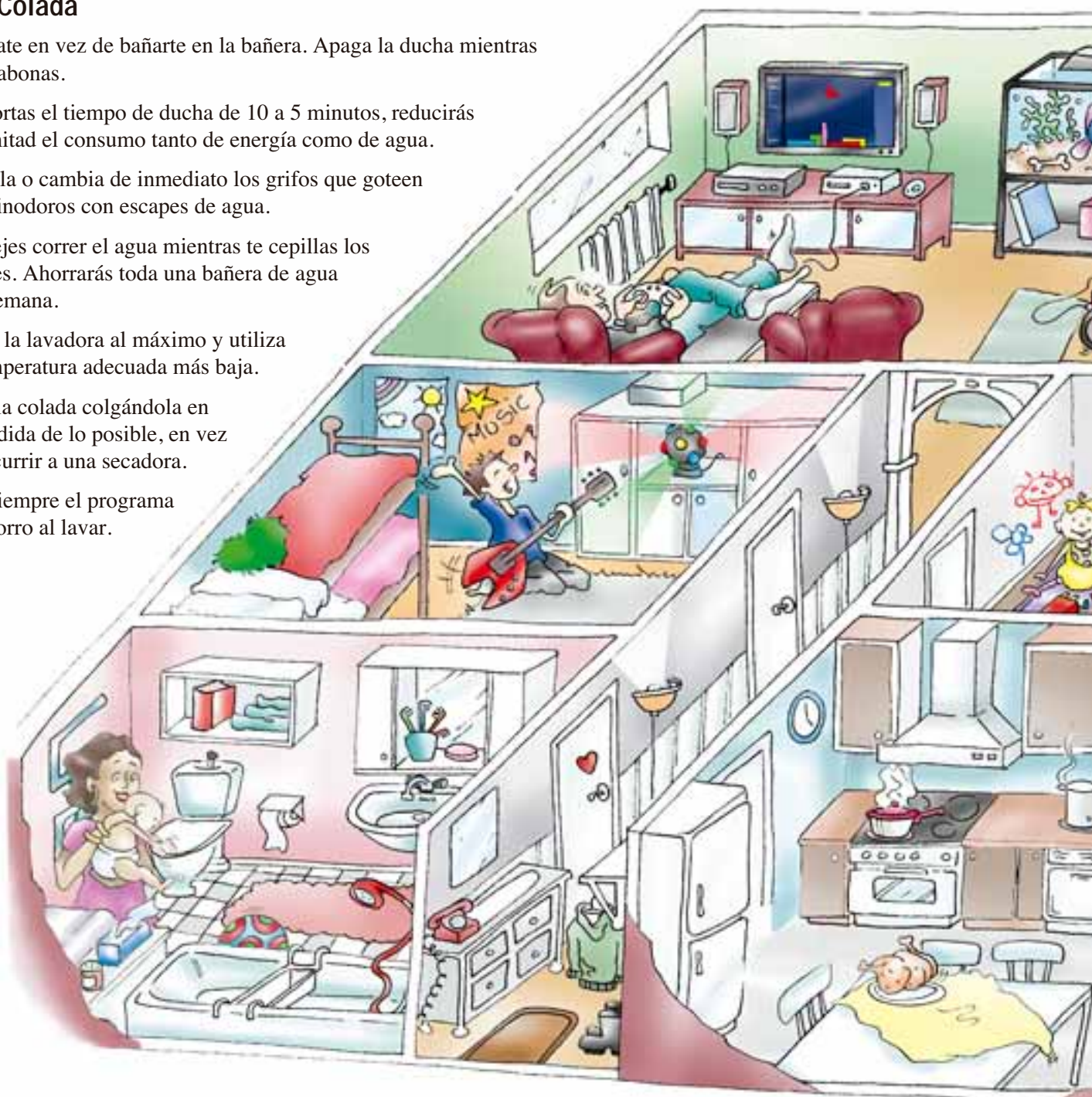
Ahorra energía

*– y te alcanzará
más el dinero*

Consejos prácticos sobre energía para

Baño/Colada

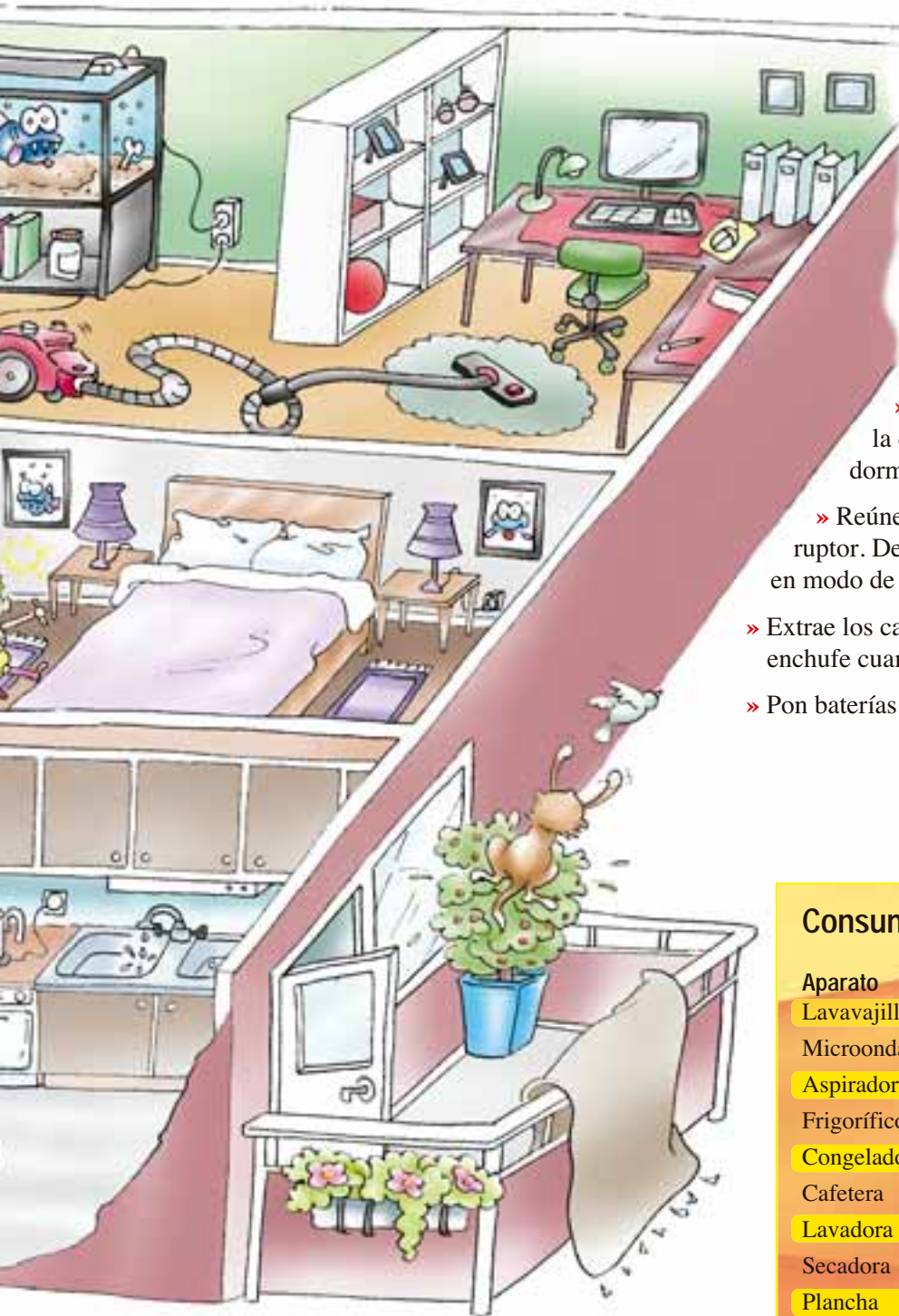
- » Dúchate en vez de bañarte en la bañera. Apaga la ducha mientras te enjabonas.
- » Si acortas el tiempo de ducha de 10 a 5 minutos, reducirás a la mitad el consumo tanto de energía como de agua.
- » Arregla o cambia de inmediato los grifos que goteen y los inodoros con escapes de agua.
- » No dejes correr el agua mientras te cepillas los dientes. Ahorrarás toda una bañera de agua a la semana.
- » Llena la lavadora al máximo y utiliza la temperatura adecuada más baja.
- » Seca la colada colgándola en la medida de lo posible, en vez de recurrir a una secadora.
- » Usa siempre el programa de ahorro al lavar.



Cocina

- » El frigorífico debe mantener una temperatura de $+5^{\circ}\text{C}$ y el congelador de -18°C .
- » Descongela el frigorífico y el congelador al menos una vez al año.
- » Limpia y pasa la aspiradora periódicamente por la parte de atrás del frigorífico y el congelador.
- » Descongela la comida congelada en el frigorífico, en vez de en agua caliente o microondas.
- » Deja que la comida caliente se enfríe hasta temperatura ambiente antes de meterla en el frigorífico o el congelador.
- » No utilices nunca cacerolas más pequeñas que el fogón. Emplea siempre la tapa.
- » Para calentar el agua con un mínimo consumo de electricidad utiliza un calentador de agua o el microondas.
- » Usa el horno para repostería al mismo tiempo que para cocinar.

a ahorrar dinero y proteger el entorno



Salón/Dormitorio

- » Cambia a lámparas de bajo consumo o de diodos y apaga las luces al salir de la habitación. Son más caras, pero saldrás ganando con el descenso de consumo eléctrico.
- » Ventila la habitación eficazmente con corrientes de aire rápidas.
- » Utiliza un temporizador para las luces de las plantas, acuarios y otras que no tengan que estar encendidas todo el día.
- » Mantén la temperatura del interior de la casa a 20°C, e incluso más baja en el dormitorio. Si te vas de viaje, basta con 15°C.
- » Reúne todos los enchufes en un ladrón con interruptor. De esa manera no se consumirá electricidad en modo de espera.
- » Extrae los cargadores de batería y transformadores del enchufe cuando no los uses.
- » Pon baterías recargables en los juguetes de los niños.

- » Apaga el horno si va a estar vacío más de 30 minutos.
- » Enjuaga la vajilla sucia en un cubo o en el fregadero con el tapón puesto.
- » Lava siempre con el lavavajillas lleno. Utiliza una temperatura de lavado inferior. Suele bastar para un buen resultado.

Consumo eléctrico

Aparato	Uso	Coste anual
Lavavajillas	1 vez/día	613 SEK
Microondas	7 min./día	76 SEK
Aspiradora	1 h/sem.	62 SEK
Frigorífico	24 h/día	200 SEK
Congelador	24 h/día	465 SEK
Cafetera	1 h/día	350 SEK
Lavadora	2 h/día	1.752 SEK
Secadora	1 h/día	876 SEK
Plancha	1 h/sem.	62 SEK
Secador del pelo	1 h/sem.	62 SEK
Acuario	24 h/día	631 SEK
TV (plasma/LCD)	3 h/día	329 SEK
TV (tubos)	3 h/día	184 SEK
10 bombillas	5 h/día	1.314 SEK
10 lámparas de bajo consumo	5 h/día	241 SEK

(Calculado con una tarifa eléctrica de 1,20 SEK/kWh, todas las tasas incluidas.)



Haz que te alcance más el dinero

Todos queremos más dinero en el bolsillo. Para ello, un buen método es ahorrar energía en tu vida diaria y en casa. Puede aportarte muchos cientos de coronas adicionales en el bolsillo cada año. Además, no sólo te alcanzará más tu dinero, sino que contribuirás a mejorar el entorno y a que las futuras generaciones tengan la oportunidad de vivir en una sociedad sostenible a largo plazo.

La Dirección Nacional de Energía, Energikontor Sydost y diversos municipios, empresas inmobiliarias y organizaciones han elaborado conjuntamente el presente prospecto, que incluye los mejores y más prácticos consejos para ahorrar energía.

Se ha traducido el prospecto a diez idiomas a fin de que el mayor número posible de personas pueda acceder a esta información: alemán, árabe, español, finés, inglés, kurdo, persa, turco, somalí y sorani.

Léelo con atención. Tanto tu bolsillo como el entorno de todos saldrán ganando.

Para más información sobre energía y medio ambiente:

- » www.energimyndigheten.se
- » www.energikontorsydost.se
- » www.blienergismart.se