CONSEJOS PARA LA MEJORA DE LA EFICIENCIA ENERGÉTICA



¡Ahorra energía!

La energía es imprescindible en la vida cotidiana, pero también es un bien escaso. Todos podemos colaborar para reducir el consumo energético, sin renunciar al confort, siguiendo unas sencillas pautas en el hogar y el trabajo.

¡Descubre cómo puedes ser un consumidor de energía responsable y comprometido con la sostenibilidad de los recursos naturales!

Consumo responsable en el trabajo…

Los centros de trabajo generan un gasto de energía muy grande y los consumidores (empresarios y trabajadores) tienen que ser conscientes de que, si entre todos se siguen unas sencillas pautas, se puede ahorrar energía y ayudar a conservar el medio ambiente.

Consejos de ahorro y eficiencia energética…

Si quieres reducir el consumo energético y las emisiones de CO_2 de tu vivienda, manteniendo a la vez un ambiente interior confortable, puedes seguir estos consejos:

Cuando llegues acalorado a tu centro de trabajo, espera unos minutos antes de encender el aire acondicionado; tu cuerpo necesita ese tiempo para adaptarse al nuevo entorno.

Desconecta el equipo de aire acondicionado cuando no haya nadie en la estancia. Apaga el equipo de calefacción o reduce la posición del termostato a 15 ^{o}C si te vas a ausentar.

Los ordenadores se encuentran en casi todos los puestos de trabajo; es conveniente mantenerlos encendidos únicamente el tiempo necesario de uso. Apágalo si prevés que no lo vas a usar durante un tiempo determinado o, al menos, apaga el monitor si tienes que mantener abiertas algunas aplicaciones.

Limita la impresión de documentos a lo estrictamente necesario y valora la posibilidad de imprimir en calidad baja, ya que consume menos que en calidad alta.

Reduce el consumo de papel, imprimiendo y fotocopiando a doble cara, y reutilizando hojas que tengan una de sus caras en blanco para notas o borradores.

El uso de la energía es una constante en todas las actividades realizadas por el ser humano. Se estima que el 25% del total de las emisiones contaminantes a la atmósfera podrían evitarse con decisiones individuales como apagar la luz, cuando no sea necesaria, utilizar más el transporte colectivo en detrimento del vehículo propio o regular adecuadamente la temperatura de la calefacción y la refrigeración.

Consumo responsable en la vivienda…

La demanda energética en el sector residencial ha experimentado una tendencia al alza en los últimos años, debido al incremento del número de hogares y el aumento progresivo de su equipamiento. Los ciudadanos debemos contribuir a reducir el consumo de energía para disminuir el impacto ambiental.

En casa, es posible ahorrar si somos conscientes de nuestro comportamiento energético.

Consejos de ahorro y eficiencia energética…

Si quieres reducir el consumo energético y las emisiones de CO_2 de tu vivienda, manteniendo a la vez un ambiente interior confortable, puedes seguir estos consejos:

Ajusta la temperatura interior a 25 o 26 ^{o}C en verano y a 20 o 21 ^{o}C en invierno.
En el momento de poner en marcha el aparato, no exijas el máximo de potencia para refrescar o calentar más rápido, sólo conseguirás que gaste más energía.

En zonas calurosas, coloca toldos, persianas y cortinas en las ventanas expuestas a la radiación solar directa y aprovecha las corrientes de aire nocturnas para ventilar de forma eficaz.

Elige electrodomésticos eficientes con etiqueta energética de clase A, preferiblemente A^{+++} o A^{++}, consumen hasta un 70% menos.

Usa la lavadora y el lavavajillas a plena carga y con programas ecológicos y económicos.

No dejes en reposo o standby (con el piloto luminoso encendido) el televisor, el DVD, la videoconsola y otros aparatos. Desenchúfalos para que no sigan consumiendo, además, evitarás que envejezcan antes de tiempo.

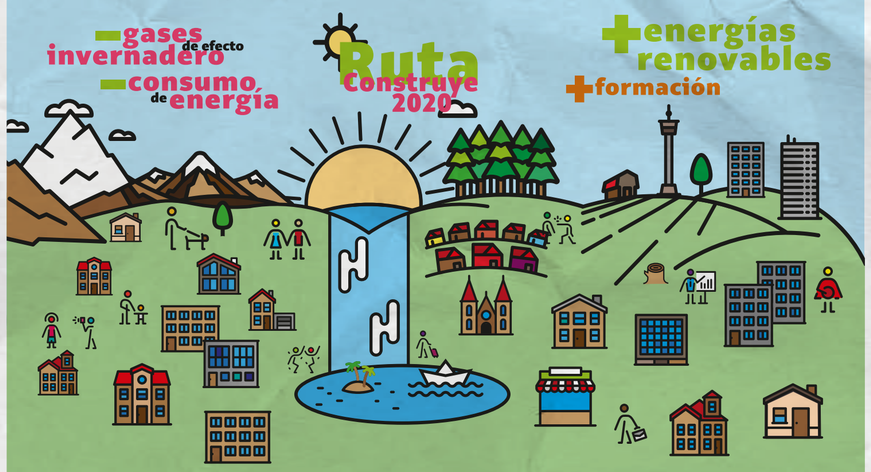
Aprovecha al máximo la luz natural: coloca las zonas de estudio o aquellas que requieran más luz junto a las ventanas y pinta las paredes interiores con colores claros.

Adapta la iluminación a tus necesidades y utiliza lámparas eficientes, tipo "led" o de "bajo consumo", duran más y pueden ahorrar hasta el 80% del consumo eléctrico. Apaga las luces cuando salgas de una habitación.

Por cada grado que se aumenta la temperatura del sistema de calefacción se estima un incremento energético de un 7%. Ten en cuenta que la temperatura no tiene que ser superior a 20 o 21 ^{o}C para que una habitación sea confortable. Si tu caldera admite termostatos programables, ajusta la temperatura nocturna a no más de 18 o 19 ^{o}C.

Evita en lo posible el uso de calefactores eléctricos de resistencia.

No obstaculices la difusión del aire caliente de los radiadores colocando objetos cerca o encima, y cierra las contraventanas y persianas por la noche para evitar pérdidas de calor.



Con el uso de cisternas de doble descarga e instalando aireadores en los grifos se puede reducir significativamente el consumo de agua. Ten en cuenta también que es más ecológico y económico ducharse que bañarse.

Cierra el grifo mientras te enjabonas, durante el afeitado, el cepillado de dientes y mientras friegas los platos, no emplees el inodoro como una papelera y no descongeles los alimentos bajo el chorro de agua, sino lentamente en la nevera.

Utiliza la olla a presión siempre que puedas; consume mucho menos. Cocinar con microondas también supone un ahorro de energía y tiempo. Tapa las cacerolas cuando cocines.

Apaga la placa vitrocerámica antes del tiempo previsto para aprovechar el calor residual. Si utilizas el horno, evita abrirlo mientras esté funcionando, pues perderá temperatura.

Si vas a comprar o alquilar una vivienda pregunta por su certificado energético para conocer su eficiencia energética.

Valora también la existencia de comercio de proximidad y la cercanía de centros sanitarios, asistenciales, culturales, educativos, deportivos, zonas verdes, recreativas y de juegos para niños, a las que puedes ir andando, así como la disponibilidad de transporte público que permita reducir el uso del vehículo privado para acudir al trabajo.

Más de la mitad de los desplazamientos urbanos en un día se realizan principalmente en vehículos privados, la mayoría con un solo ocupante.

Haz un uso racional y sostenible de la energía, ahorrarás en tu factura de electricidad y, además, estarás siendo solidario con las generaciones futuras, frenando el cambio climático y reduciendo el consumo de los recursos naturales.

#yoconstruyo2020

Ruta Construye 2020

CONSTRUYE 2020

FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN
INSTITUTO ANDALUZ DE LA CALIDAD DE LA CONSTRUCCIÓN
CSIC
Fundación Estatal
CONSTRUYE 2020
Cofinanciado por la Unión Europea

Google play
Available on the iPhone App Store

Descarga la App gratuita de buenas prácticas en rehabilitación energética:

¿Qué sabes de eficiencia energética?

www.construye2020.eu
900 11 21 21

Ruta Construye 2020

¿Qué sabes de eficiencia energética?

Si estás pensando en comprar o hacer reformas…

¿Sabes cuánto consume tu edificio?

Si compras o alquilas una vivienda con bajas prestaciones energéticas no solo pagarás más en tus facturas sino que tendrás peores condiciones de confort y salubridad. Cuando vayas a comprar o alquilar, tienes derecho a que te muestren el certificado energético del edifico, vivienda o local.

Debes saber…

Si quieres reducir el consumo energético de tu edificio, las emisiones de CO_2, tener un ambiente interior saludable y, en definitiva, aumentar el confort, puedes:

- **Incrementar el aislamiento térmico del edificio.**
- **Remplazar las ventanas e instalar elementos que arrojen sombras sobre los vidrios.**
- **Remplazar las calderas y equipos de producción de calefacción y agua caliente.**
- **Instalar sistemas que aporten energía proveniente de fuentes renovables para reducir el consumo de combustibles fósiles.**
- **Instalar dispositivos o sistemas que registren el consumo de los equipos de aire acondicionado, la iluminación, los electrodomésticos, etc. para reemplazar los aparatos que más consuman por otros más eficientes.**

No todos los edificios son iguales. Si quieres conseguir buenos resultados, emplear correctamente tu dinero y amortizarlo en un plazo razonable, consulta a un técnico cualificado y pide un estudio de comportamiento energético y un proyecto de reforma para tu edificio.

Si vas a cambiar ventanas…

Y tienes mucho ruido exterior, tienes excesivas infiltraciones de aire por la ventana, la pared está mojada por condensaciones de agua, el Sol incide directamente sobre tus ventanas y pasas frío o calor…

Debes saber…

Las ventanas tienen una documentación que proporciona el fabricante y que indica sus características técnicas relativas a:

- **Ruido exterior. El aislamiento acústico viene recogido en su documentación en forma de prestación acústica en decibelios (dB). Cuanto mayor sea su valor, menor ruido entrará del exterior.**
- **Infiltraciones de aire. La permeabilidad al aire de una ventana viene indicada en su documentación según una clase, que puede variar de 1 a 5. Cuanto mayor sea este valor, menor cantidad de aire podrá pasar por las juntas de apertura de su carpintería.**
- **Condensaciones de agua. Al instalar ventanas más estancas se puede eliminar una ventilación esencial para mantener las condiciones de calidad de aire adecuadas. Para evitar la posible aparición de condensaciones en las paredes, podemos incorporar un sistema que permita la entrada controlada de una pequeña cantidad de aire: mediante un aireador o microventilación.**
- **Exposición directa al Sol. Se pueden utilizar vidrios con control solar en los casos en que se quiera proteger de la radiación directa, como pueda ser el caso de ventanas con orientación sur y oeste sin protección de otro tipo como toldos, lamas, etc.**
- **Aislamiento térmico. Cuanto mayor sea el valor de la transmitancia térmica (W/m2•K), peor será su aislamiento térmico (perderemos calor en invierno y lo ganaremos en verano).**

Los acristalamientos dobles o triples con cámaras de aire tienen mejores prestaciones térmicas. Instala vidrios bajo emisivos antes que aumentar el espesor de la cámara, ya que la reducción de la transmitancia es mucho mayor y se evitan dobles imágenes por reflexión. La orientación norte es siempre favorable a este tipo de acristalamiento, ya que no recibe radiación solar directa.

Si vas a sustituir la caldera…

Quizá estés pensando en cambiar tu caldera porque ya tiene unos años o quieras incorporar una caldera individual en sustitución de otros sistemas de calefacción y producción de agua caliente de funcionamiento más caro.

Debes saber…

Las calderas individuales de gas para ACS (agua caliente sanitaria) + calefacción utilizan generalmente como combustible gas natural, propano o butano y deben estar adaptadas al combustible a emplear.

- **Ahorra dinero en tu factura. En zonas frías las calderas individuales son más económicas a medio y largo plazo que otros aparatos y equipos que emplean electricidad: termos para calentar agua, radiadores eléctricos, etc.**
  Si alquilas una vivienda que cuenta con aparatos y equipos poco eficientes, o que emplean energías más caras, deberás sumar al precio del alquiler una cantidad significativa, sobre todo en climas fríos. Valora este factor a la hora de alquilar y exige que te muestren el certificado energético del edificio.
- **Calderas estancas. Las calderas instaladas en viviendas deben ser estancas. La instalación de calderas atmosféricas está prohibida desde 2010. Las calderas atmosféricas son más inseguras.**
- **Las calderas estancas de condensación gastan menos combustible que las calderas estancas convencionales. Son más eficientes. Destacan por presentar rendimientos superiores al 100%.**
- **Etiqueta energética. De forma similar a los electrodomésticos, las calderas deben llevar una etiqueta energética. En ella podrás ver su eficiencia, nivel sonoro y potencia. La mejor letra, como en los electrodomésticos, es la A.**
- **El mantenimiento periódico de las calderas es fundamental para que conserven sus prestaciones energéticas originales. Sigue las instrucciones del fabricante y consulta con un técnico especializado. Las calderas deben someterse a mantenimiento al menos cada 2 años, e inspeccionarse, al menos, cada 5 años. La instalación completa, por su parte, debe inspeccionarse al menos cada 15 años.**

Si piensas emplear energía renovable……

Al menos parte de la energía que consumes puede provenir de fuentes renovables.
Esto se consigue gracias a la incorporación de sistemas de apoyo a la producción de electricidad, agua caliente, calor o frío que reducen el consumo de energía de origen fósil.

Debes saber…

Existen varios tipos de instalaciones que aprovechan fuentes de energía renovable que se aplican a los edificios, los más comunes son:

- **Solar térmica. Se utiliza para la producción de agua caliente en la mayoría de los casos, aunque también puede contribuir a reducir la energía fósil utilizada para calefactar el edificio.**
- **Solar fotovoltaica. Se emplea para producir electricidad, la cual puede consumirse instantáneamente, conservarse en baterías para su uso posterior, o volcarse a la red según la legislación vigente.**
- **Geotermia. La energía geotérmica se basa en el aprovechamiento del calor acumulado en el suelo con el fin de climatizar, es decir calefactar o refrigerar el edificio gracias al empleo de bombas de calor.**
- **Biomasa. Las instalaciones de biomasa producen calor a partir de la quema de combustibles de origen biológico. Los combustibles más empleados en las instalaciones de biomasa para edificios son provenientes de los residuos agroindustriales y de la madera.**
- **Aerotermia. Los equipos de aerotermia doméstica emplean la energía calorífica contenida en el aire exterior para climatizar el interior del edificio, maximizando la energía obtenida incluso en condiciones climáticas muy severas.**
- **Instalación y mantenimiento. Para que una instalación sea eficiente debe estar bien proyectada y bien mantenida. Consulta las instrucciones del uso y mantenimiento de la instalación.**

Si vas a aislar…

En España más de la mitad de los edificios están construidos sin el aislamiento térmico necesario.
El consumo energético de los edificios disminuye significativamente cuando están convenientemente aislados. Aislar es una de las mejores medidas que se pueden tomar para reducir el importe de la factura energética, incrementar el confort, el bienestar y crear ambientes saludables.

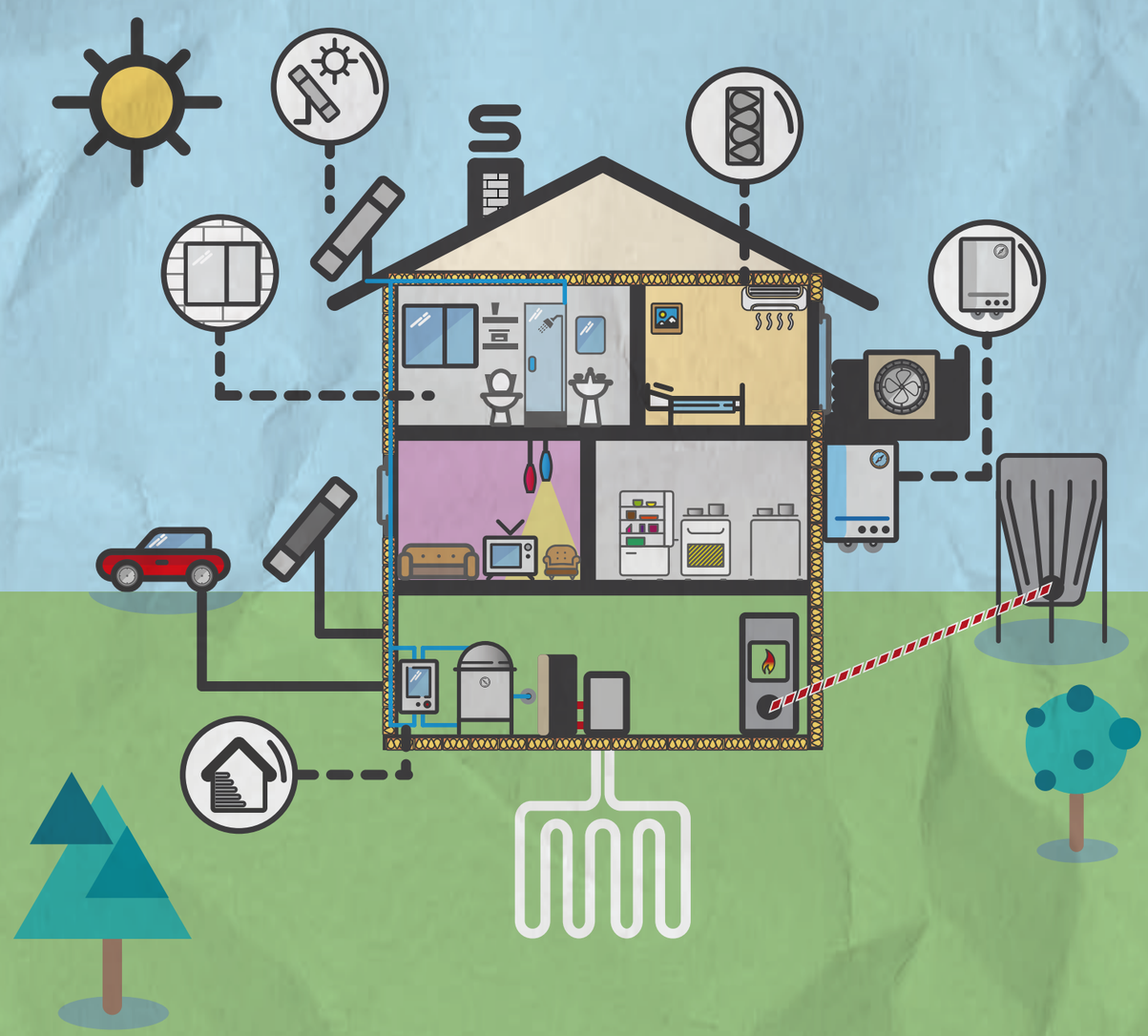
Debes saber…

Aislar térmicamente un edificio consiste en aumentar la resistencia al paso del calor de los muros exteriores, cubiertas, suelos y otros elementos en contacto con el exterior, el terreno, otro edifico, etc. gracias a la instalación de materiales aislantes. El aislamiento térmico global del edificio se completa sustituyendo las ventanas por otras de mejores prestaciones térmicas.

El aislamiento térmico:

- **Reduce el consumo y mejora del confort. El aislamiento térmico no solo reduce la factura de la calefacción y el aire acondicionado sino que mejora la sensación de confort en el interior del edificio.**
- **Proporciona espacios más saludables. Evita el moho que se forma a causa de las humedades de condensación que aparecen en los muros en contacto con el exterior y mejora el aislamiento acústico.**
- **Aislar es económico si se aprovechan otras reformas. Si vas a remodelar la fachada, los patios de luces, eliminar goteras de la cubierta, cambiar los pavimentos, los revestimientos interiores, o las cajas de persianas, aprovecha para aislar. No incrementará mucho el coste y se puede hacer tanto por el interior como por el exterior del edificio, o inyectando los muros cuando están dotados de cámara de aire.**

  También se puede aprovechar el cambio de tuberías de agua caliente de la vivienda para aislarlas correctamente y reducir este consumo.
- **Aislar es ecológico. Además reducir la energía que demanda tu edificio se reducen las emisiones de $C0_2$.**



#yoconstruyo2020

¿Qué debes pedir a tu edificio?

Un ambiente interior saludable, elementos y materiales de alta calidad, bajo consumo energético y bajas emisiones de CO_2, control del consumo, confort…

¡Descubre qué puedes hacer para mejorar tu edificio!

www.construye2020.eu

FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN · INSTITUTO NACIONAL DE LAS CUALIFICACIONES · CSIC Consejo Superior de Investigaciones Científicas · Fundación Estatal · CONSTRUYE 2020 · Cofinanciado por la Unión Europea