



Ayuntamiento de  
Pamplona

**¡Ahorra  
*energía,*  
Es cosa  
de todos!**



**AGENCIA ENERGÉTICA  
MUNICIPAL DE PAMPLONA**

# Consumo energético en el hogar

El uso que realizamos de la energía tiene un fuerte impacto: repercute en el medio ambiente, en nuestra salud y supone un elevado gasto económico.

La energía es un bien escaso, por lo que nuestro futuro dependerá del uso que se hace de ella. Sólo en Pamplona, por una utilización indebida en nuestros hogares, se derrocha en un año energía como para abastecer a los hogares de una población como Tudela durante 2 años.

Siguiendo las pautas detalladas a continuación, podremos ahorrar energía, cientos de euros en las facturas, y mejoraremos el medio ambiente; ¡todo ello sin disminuir nuestra calidad de vida!.

## ¡AHORRAR ENERGÍA EN CASA ES MUY FÁCIL!

El consumo en el ámbito del hogar supone el 15% del consumo energético total; si le sumamos el uso del coche privado asciende a más del 30%, y la tendencia es a un aumento de un 3% cada año.

**Para reducir las emisiones contaminantes que generan el cambio climático y conseguir el cumplimiento del protocolo de Kioto...**

TU PAPEL ES IMPRESCINDIBLE: ¡ACTÚA!

# Calefacción

Supone el 47% del consumo de energía en el hogar. Un punto importante por donde empezar a actuar.



REDUCE EL CONSUMO  
MÁS DE UN

# 30%

- No abriendo las ventanas con la calefacción encendida. Bastan 10 minutos para ventilar una habitación.
- No dejando radiadores encendidos en habitaciones poco frecuentadas.
- Cerrando la habitación que estás calentado. Es más eficaz calentar una habitación pequeña, que un espacio grande y abierto.
- No tapando las fuentes de calor con cortinas, muebles o elementos que impiden emitir el calor.
- Utilizando por las noches persianas y cortinas.
- Aislando bien la vivienda, reparando y sellando huecos y grietas en los cajetines de persianas, juntas de ventanas... para impedir la formación de corrientes.
- Poniendo ventanas y cristales dobles.
- Una temperatura de 21 °C es suficiente para mantener un ambiente confortable. (Cada grado adicional incrementa un 7% el consumo)
- Utilizando ropa de abrigo; se evita subir la temperatura de la calefacción.
- Seleccionando el sistema de calefacción más adecuado para el tamaño de la habitación y la actividad que realizas en ella.

# Agua caliente sanitaria

Supone el 20% del consumo de energía en el hogar.

REDUCE EL CONSUMO  
MÁS DE UN

30%

- Utilizando grifos monomando o reguladores de temperatura. Déjalos siempre en posición de agua fría cuando no los utilices, evitarás de este modo, abrirlo con agua caliente la próxima vez.
- Usando agua caliente sólo cuando sea necesario y no despilfarrándola: no dejes el grifo abierto al afeitarte, lavarte los dientes o asearte. En un minuto con un solo grifo abierto, se pueden ir por el desagüe más de 15 L.
- Duchándote en lugar de bañarte; consumirás la tercera parte de agua y energía.
- Una temperatura de 35°C en el agua es suficiente para que a la hora de asearse se esté cómodo.
- El sistema menos eficiente energéticamente para calentar el agua es el eléctrico, y los sistemas individuales.
- Reparando fugas y goteos, ya que pueden gastar hasta 30 L. al día.

“ El consumo de agua, aunque no sea agua caliente, conlleva un gasto energético:

- La depuración o tratamiento del agua para potabilizarla gasta energía,
- su bombeo y transporte consume energía,
- y posteriormente para tratarla en la depuradora antes de ser vertida al río también necesita energía.

”

# Electrodomésticos

Los electrodomésticos consumen el 26% de la energía del hogar.

Los pequeños electrodomésticos pueden llegar a ser grandes devoradores de energía en tu casa. Podemos optar por equipos energéticamente más eficientes.

Los aparatos están clasificados según un etiquetado energético, en el que se indican aspectos como el grado de eficiencia energética, el nivel de ruido, el consumo de agua... La escala es decreciente, con siete letras de la "A" a la "G", indicando la "A" la máxima eficiencia.

Es importante adquirir un electrodoméstico que emplee, en función de tus necesidades (en tamaño, capacidad, prestaciones...) la menor cantidad de energía. Las etiquetas energéticas están para ayudarte en tu compra, tenlas en cuenta, ya que un electrodoméstico poco eficiente, puede consumir 3 veces más energía que uno eficiente.

La refrigeración, al funcionar día y noche, tiene uno de los consumos energéticos más altos, por lo que posee un gran potencial de ahorro.





AHORRA EL  
**25%**  
EN EL FRIGORÍFICO  
Y CONGELADOR...

- Descongelando los alimentos en la parte de refrigeración, teniendo de este modo un aporte gratis de frío, con lo que el frigorífico consumirá menos energía.
- No metiendo nada caliente en el frigorífico.
- Utilizando el tamaño que realmente necesitas.
- Situando el frigorífico en lugares frescos y bien ventilados, no colocándolo cerca de la luz solar, radiadores u otras fuentes de calor.
- Manteniendo la rejilla trasera ventilada y limpia.
- Abriendo las puertas sólo el tiempo necesario, y asegurándote que quedan bien cerradas y selladas, evitando así un gasto inútil de energía.
- Asegurándote que las juntas de la puerta o tapa ajusten bien con el marco. Para comprobarlo, pon un trozo de papel en el cierre, si se sujeta firmemente, el cierre es bueno.
- Descongelando el congelador antes de que el espesor del hielo alcance los 5 mm, ya que el aparato consume más.
- Leyendo el manual del fabricante para conocer los controles y mantenimiento de tu aparato.



EVITA UN  
**35%**  
DE CONSUMO  
EN LA COCINA

- Empleando recipientes con un fondo mayor que la zona caliente, aprovechando así al máximo el calor de la cocina.
- Cubriendo las ollas durante la cocción, bajando el fuego cuando rompe a hervir, o apagándolo unos minutos antes de finalizar el cocinado para aprovechar el calor residual.
- Utilizando siempre que puedas ollas a presión, y súper rápidas; no solo cocinan en menos tiempo, sino que consumen mucha menos energía.
- No precalentando el horno en cocciones de más de una hora, y no abriendo la puerta del mismo innecesariamente.

REDUCE EL  
**60%**  
DE CONSUMO  
EN LA LAVADORA

- Poniendo la lavadora con carga completa, a no ser que tenga el programa de media carga incorporado.
- Lavando a baja temperatura o en frío, ya que calentar el agua supone el 85% del consumo de la energía.
- Manteniendo limpios los filtros garantizamos un rendimiento adecuado y un menor consumo.
- No abusando del centrifugado o de la secadora, aprovechando el calor del sol o del ambiente.



EVITA EL  
**25%**  
EN LA RADIO, TELEVISIÓN,  
VÍDEO, DVD, ORDENADOR...

- No poniendo estos equipos en funcionamiento cuando no se les preste atención.

- Apagando completamente todos estos aparatos, especialmente aquellos que tienen indicadores luminosos o digitales.

El modo de espera (sin imagen o sonido pero con el piloto encendido) consume hasta un 15% del consumo en funcionamiento.

- No conectando los accesorios del ordenador que no se utilicen, y apagando el mismo si no lo vamos a usar en una hora.



# Iluminación

Mantener iluminado un hogar supone aproximadamente el 7% del consumo energético del mismo.



AHORRA MÁS DEL  
**60%**  
DE ELECTRICIDAD  
CON LA LUZ...

- Instalando interruptores adicionales, de manera que haya un interruptor por cada punto de luz.
- Colocando reguladores de intensidad luminosa de tipo electrónico.
- Empleando fluorescentes en los lugares donde se necesite mucha luz durante varias horas, como la cocina. Estas lámparas consumen 5 veces menos y duran 8 veces más que las bombillas ordinarias.
- Sustituyendo las bombillas convencionales por otras de bajo consumo se consiguen los mismos niveles de luz con menor consumo y más duración.
- Evitando el uso de lámparas de muchas bombillas.
- Aprovechando la luz del sol: es natural, no contaminante y gratuita.
- Apagando las luces al abandonar las habitaciones.
- Manteniendo limpias las lámparas y pantallas.
- Regulando la iluminación según el uso. Utilizando iluminación de trabajo, como la de sobremesa, en lugar de iluminar toda la habitación.

Un ejemplo comparativo de lámparas de bajo consumo es el siguiente:

Bombilla convencional	Lámpara bajo consumo	Ahorro en kWh en vida útil lámpara	Ahorro económico en Euros
40 W	9 W	248 kWh	25 €
60 W	11 W	392 kWh	39 €
75 W	15 W	480 kWh	48 €
100 W	20 W	640 kWh	64 €
150 W	32 W	944 kWh	94 €

# Transporte

El uso del vehículo privado representa el 15% de la energía total consumida en España. Cuando es utilizado en la ciudad, el 75% de las ocasiones es ocupado tan sólo por un viajero, y la mitad de las ocasiones para recorrer distancias muy cortas. El transporte privado es el responsable del 40% de las emisiones contaminantes del sector transporte, así como una de las más importantes fuentes de ruido.

DISMINUYE AL MENOS UN

**15%**

EL CONSUMO DE COMBUSTIBLE  
EN EL COCHE...

- Empleando alternativas de desplazamiento en la ciudad: ir andando, en bicicleta, en transporte público...
- Eligiendo un coche con la potencia ajustada a las necesidades: una mayor potencia implica un mayor consumo.
- Siguiendo pautas de conducción eficiente, como:
  - Arrancar sin pisar el acelerador.
  - Usar la 1ª marcha solo para arrancar, y pasar en 2 segundos a la segunda.
  - Cambiar de marcha a las 2.000 revoluciones en gasolina y a 1.500 en diesel.
  - Circular lo más posible en las marchas largas y a bajas revoluciones.
  - En paradas de más de 1 minuto apagar el motor.
  - Mantener la velocidad de circulación lo más uniforme posible, evitando frenazos y acelerones.
  - Decelerar levantando el pie del acelerador y dejando rodar el vehículo con la marcha engranada, y reduciéndola lo más tarde posible.
  - Conducir con anticipación y previsión, permitiendo así actuar con suavidad.
  - Estas pautas suelen contribuir a un aumento en la seguridad vial, pero en situaciones específicas debe primar la seguridad a la eficiencia.

# Lo que consumen algunos electrodomésticos en el hogar



Consumo en vatios por hora

**60w**

Equivale a tener encendidas el siguiente número de bombillas de 60 w durante 1 hora



Consumo en vatios por hora

**850w**

Equivale a tener encendidas el siguiente número de bombillas de 60 w durante 1 hora



**65w**



**1.000w**



**75w**



**1.400w**



**75w**



**1.500w**



**395w**



**1.600w**



**400w**



**3.000w**



# *Para más información,*

puedes acudir a la Agencia Energética Municipal

C/ Mayor 20, Bajo

**Tfno. 948 22 95 72**



**AGENCIA ENERGÉTICA  
MUNICIPAL DE PAMPLONA**



**¡AHORRAR ENERGÍA EN CASA ES MUY FÁCIL!**