

# Guía sobre ahorro de energía en casa

Si no tienes cuidado, la luz y el gas te puede salir muy caro. Con la luz podemos ver la televisión, poner la lavadora o usar el frigorífico. Con el gas podemos cocinar, ducharnos o mantener la casa caliente. El Área de Mujer quiere darte unos consejos para ayudarte.

## Consejo 1 - Como contratar un servicio energético

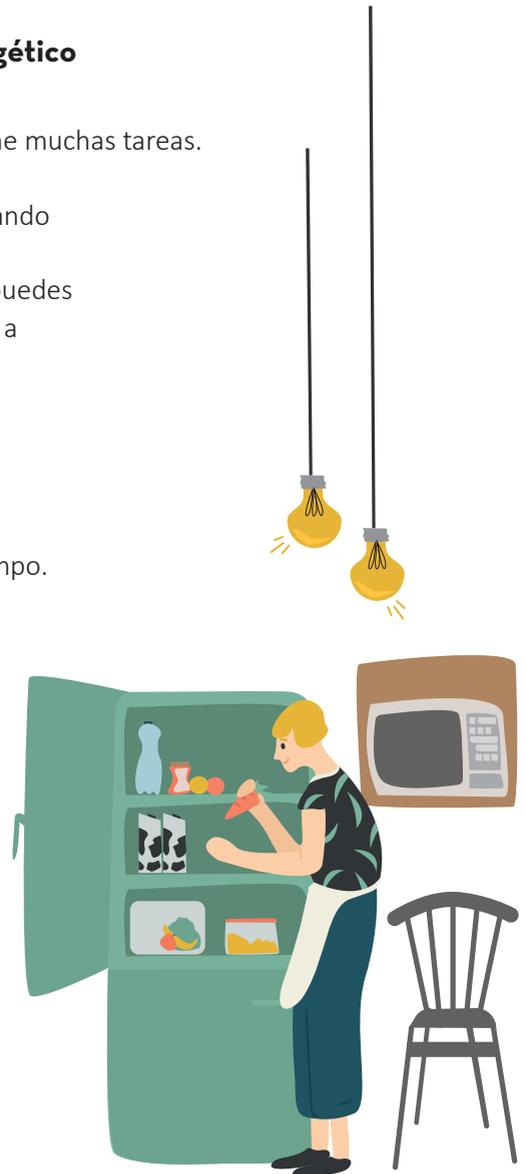
La primera tarea es contratar el servicio energético. Es una responsabilidad muy complicada porque tiene muchas tareas. Puedes pedir ayuda a una persona de confianza o a los profesionales del Área de Mujer de Afanias cuando tengas que contratar un servicio energético. Si quieres pedir ayuda al Área de mujer de Afanias puedes mandar un correo electrónico o llamar por teléfono a los contactos que aparecen al final de la guía.

## Consejo 2 - El frigorífico

El frigorífico gasta mucha energía. Abre el frigorífico solo cuando necesites coger algo de dentro y evita tener la puerta abierta mucho tiempo. Limpia a fondo el frigorífico tres veces al año para que no se acumule hielo.

## Consejo 3 - El microondas

El microondas es solo para calentar los alimentos. Es mejor utilizar otros métodos para descongelar. El día anterior pon a descongelar dentro del frigorífico el alimento.



#### Consejo 4 - Vitrocerámica y fuegos

Utiliza solo la cantidad necesaria de agua para cada alimento.

Las recetas te suelen decir la cantidad de agua que necesita cada alimento para cocer.

Baja la temperatura del fuego o la vitrocerámica cuando empiece a hervir.

Comprueba que el círculo de la vitrocerámica es un poco más pequeño que el círculo del cazo de la olla o sartén.

#### Consejo 5 - Lavadora y lavavajillas

El lavavajillas y la lavadora ponlos cuando estén llenos.

Utiliza programas de la lavadora y el lavavajillas que no duren mucho tiempo. Como por ejemplo:

Lavado rápido, lavado económico o ECO.



#### Consejo 6 - Calefacción

Mantén la temperatura del termostato a 20 grados.

Apaga la calefacción cuando no hay nadie en casa.

Mantén las ventanas cerradas cuando la calefacción esté encendida.

#### Consejo 7 - Mantenimiento y reparaciones

Los electrodomésticos y la calefacción son aparatos muy complejos.

Tienes que seguir las instrucciones del fabricante de los electrodomésticos para tener un buen mantenimiento.

A veces algo no funciona y no sabemos por qué.

Si algo se estropea, puedes pedir ayuda a una persona de confianza, a tu seguro o a las profesionales del Área de mujer de Afanias.



Datos de contacto del Área de Mujer de Afanias

✉ [lgonzalez@afanias.org](mailto:lgonzalez@afanias.org)  
[raquelr@afanias.org](mailto:raquelr@afanias.org)

☎ 91 445 96 71