

*\*\*Aviso legal: La información contenida en este documento es de carácter general y no pretende sustituir las instrucciones proporcionadas por nuestros fabricantes. APPLiA ESPAÑA no asume ninguna responsabilidad por la exactitud e idoneidad de la información proporcionada, que está sujeta a cambios sin previo aviso.*

## Consejos de ahorro energético en el uso de sus electrodomésticos

### **No se preocupe, los electrodomésticos también “se van a dormir”**

Hoy en día, nuestros hogares están llenos de electrodomésticos, que alivian la carga de trabajo en nuestros ocupados horarios a lo largo de la semana. Si bien su valor añadido es claro para todos, seguro que ya se ha preguntado, *¿alguna vez se van a dormir?*

La respuesta es **sí**. No hay vampiros escondidos en su cocina o en su baño de los que debería preocuparse. La mayoría de los electrodomésticos cambian al modo de espera (stand-by) o al modo apagado unos minutos después del último uso, lo que garantiza los niveles más bajos de consumo de energía.

### **LAVADORA**

#### **Lave su ropa a temperaturas más bajas**

Lavar la ropa a temperaturas más bajas ahorra energía. Utilice los programas específicos de ahorro de energía disponibles en su aparato.

A pesar de que estos programas son de mayor duración, en realidad utilizan menos energía y agua.

## **Utilice solamente la lavadora con una carga completa de ropa**

Si está acostumbrado desde hace mucho tiempo a cargas de ropa pequeñas, su perspectiva está a punto de cambiar drásticamente.

Aunque el consumo de agua y energía se adapta al tamaño de la carga, su lavadora funcionará de manera más eficiente cuando esté totalmente llena de ropa.

## **Elija de forma preferente el programa ECO de su lavadora**

Los programas de lavado se basan en una combinación de la acción de tres factores: *temperatura, tiempo y agua*.

El programa ECO requiere menos agua y una temperatura más baja que la mayoría del resto de programas. Si bien en general, sin embargo, necesitará más tiempo para obtener el mismo resultado en la limpieza.

Ello se debe a que calentar el agua consume la mayor cantidad de energía en el lavado.

Un lavado más largo significa que el agua no tiene que estar tan caliente. Por lo tanto, aun así está ahorrando energía, incluso si no está ahorrando en tiempo. Y no le decepcionarán los resultados del lavado.

## **Lave la ropa por la noche, en horas valle de consumo**

No es necesario poner esa alarma mientras amanece, la regla de oro es evitar las horas pico de consumo para lavar la ropa.

En promedio, se estima que las horas pico en invierno son temprano por la mañana, entre las 7:00 y las 9:00, cuando encendemos la calefacción para calentar los hogares, y por la tarde entre las 16:00 y las 20:00, cuando llegamos a casa del trabajo.

## **Cuide y mantenga bien su lavadora**

Al igual que cualquier otro electrodoméstico que nos ayuda con nuestras tareas diarias, ¡las lavadoras también necesitan que se las trate con cariño!

El adecuado mantenimiento de su lavadora ayudará a que tenga una vida útil más larga y en mejores condiciones. Tome buena nota de ello.

## **SECADORA**

### **No sobrecargue ni cargue demasiado poco el tambor de la secadora**

Al igual que en el caso de la lavadora, poner la cantidad adecuada de ropa en su secadora es clave para obtener los mejores resultados.

Sobrecargarla por encima de su capacidad podría perjudicar a la eficacia del secado o incluso dañar el aparato. Por otro lado, si la carga demasiado poco, el aparato utilizaría toda la potencia de un programa completo para secar solamente un poco de ropa.

Para obtener indicaciones más precisas, consulte siempre el manual de instrucciones de su aparato.

### **Elija el programa con cuidado**

Seleccione el programa que mejor se ajuste a la cantidad de ropa que está secando, para evitar que se seque demasiado, o que quede húmeda y tenga que volver a secarla.

## **SECADOR DE PELO**

### **Aproveche al máximo su tiempo de secado**

El consumo de energía de un secador de pelo depende en primer lugar del modelo.

El aire frío puede utilizar tan solo 70 vatios de potencia, mientras que un secador de pelo con aire caliente a alta temperatura utilizará alrededor de 1.500 vatios.

Para optimizar el consumo de electricidad, intente utilizar una potencia más alta reduciendo así los tiempos de secado, o bien utilice una potencia más baja.

## **CEPILLO DE DIENTES ELÉCTRICO**

### **Cierre el grifo**

Las acciones sencillas pueden ayudar a reducir nuestra huella medioambiental. ¿Cuántas veces deja el grifo abierto mientras se cepilla los dientes? No hay necesidad de esconderse, nos pasa a todos y cada uno de nosotros, al menos una vez... por semana.

Y, sin embargo, querrá tenerlo en cuenta la próxima vez. ¡Cerrar el grifo puede ahorrar hasta 30 litros de agua al día!

## **HORNO**

### **Hornee primero, los manjares requieren una temperatura más alta**

Es sábado por la noche y sus amigos vienen a casa a cenar. El estofado de carne está listo para cocinar en el horno a 200 °C, mientras que su pastel de manzana necesita un cocinado más rápido a 170 °C. ¡Cocine primero el estofado de carne!

El horno ya estará bien precalentado para su pastel, reduciendo así su tiempo de cocción y consumiendo en consecuencia menos energía.

### **Mantenga el horno cerrado mientras cocine**

Sabemos que es difícil resistir la tentación de ver cómo va su pastel mientras se cocina en el horno. El olor ya está invadiendo la habitación y realmente no puede esperar para probarlo. Sin embargo, hay algo que debe saber.

Cada vez que abre la puerta, el horno pierde calor y requiere más energía para volver a su temperatura.

### **Descongele los alimentos en el frigorífico**

Sabemos que puede ser tentador sacar algo del congelador y meterlo directamente en el horno. Esas hamburguesas o ese postre, para acompañar a su programa preferido de Netflix. Sin embargo, si lo hace se duplicará el tiempo de cocción, y por ello requerirá más energía.

Recuerde descongelar su comida durante la noche. De esta forma reducirá a la mitad el tiempo de cocción, reduciendo el consumo de energía tanto en el frigorífico como en el horno, a la vez que minimizará los costes.

### **Haga del precalentamiento una excepción, no una regla**

Precalente el horno solamente si así se especifica en la receta o en las tablas de las instrucciones de funcionamiento.

Además, aprenda cuánto tiempo tarda su horno en precalentarse, para que esté listo para comenzar a cocinar tan pronto como esté a la temperatura consignada.

### **Utilice la opción de cocción con ventilador**

Si su horno dispone de esta función, utilice la opción de cocción con ventilador. Así podrá ajustar el horno a una temperatura inferior, en comparación con la opción de cocción estática (sin funcionamiento del ventilador).

### **Apague el horno 10 minutos antes del final del tiempo de cocción**

Para tiempos de cocción largos, puede apagar el horno 10 minutos antes del final de cocción y utilizar el calor residual para que se termine de cocinar.

### **Utilice siempre el ajuste de temperatura correcto**

Después de un largo día de trabajo o de una sesión en el gimnasio, sólo quiere ponerse delante del plato. Puede estar tentado de hacer funcionar su horno a la temperatura máxima, esperando que su comida esté lista lo antes posible.

Lo que debe saber es que los ajustes de temperatura más altos causan mayores pérdidas de energía y se corre el riesgo de cocinar demasiado sus alimentos. Asegúrese de seguir siempre las indicaciones de temperatura recomendadas en la receta, para ahorrar energía y disfrutar de un plato perfectamente cocinado.

## **HERVIDOR DE AGUA**

### **Hierva solamente la cantidad de agua que necesite**

Una forma simple y fácil de evitar la ebullición excesiva de agua en su hervidor, consiste en hervir la cantidad justa de agua que desea utilizar.

Por lo tanto, si en una fría noche de invierno desea preparar una taza de té, simplemente llene una taza con agua y viértala en el hervidor. De esta manera, sólo hervirá la cantidad adecuada de agua, utilizando únicamente la energía que necesita.

## **LAVAVAJILLAS**

### **No enjuague la vajilla antes de colocarla en el lavavajillas**

Al prelavar o enjuagar los platos sucios a mano, estamos consumiendo agua y energía extra innecesariamente. Para aprovechar al máximo el ciclo de lavado, retire los restos de comida de los cubiertos y de la vajilla, y tírelos al cubo de basura antes de colocar éstos en el lavavajillas. Y sí, ¡aun así los sacará brillantes y limpios!

Si todavía no está totalmente convencido de ello y no puede resistirse a enjuagarlos, haga caso a los consejos de la abuela, utilice el agua hirviendo que ha usado para hacer la pasta, para enjuagarlos antes de colocarlos en el lavavajillas.

### **Utilice el lavavajillas mejor que lavar a mano**

Puede que su abuela no quiera escuchar esto, y estamos de acuerdo en que nunca se debe contradecir a las abuelas. Pero esta vez, lo prometemos, ¡querrá hacer una excepción!

Según un estudio realizado por los miembros de APPLiA, utilizar un lavavajillas consume 10 veces menos agua que lavar la vajilla a mano. ¡Es bueno para el medioambiente y para su bolsillo!

### **Ponga a funcionar el lavavajillas solamente cuando esté completamente lleno**

No hay nada más fácil que poner su taza de café, platos y ollas en el lavavajillas, antes de irse a trabajar y dejar que haga su función.

Si desea aprovechar al máximo su lavavajillas, espere hasta que lo tenga completamente lleno antes de ponerlo en marcha. De esta forma podrá ahorrar agua, energía y detergente.

Sus platos pueden estar dentro un día más, ¡no se lo diremos a nadie!

### **Cuide y mantenga bien su lavavajillas**

Como en el caso de las lavadoras, los lavavajillas también quieren que se les trate con cariño.

Es importante que limpie el filtro con la frecuencia indicada en el manual de instrucciones. Si el filtro no está limpio, tendrá un peor resultado en su vajilla.

También recomendamos poner en marcha el lavavajillas tal y como se indique en el manual de instrucciones y siguiendo las indicaciones mostradas en su panel de control.

## FRIGORÍFICO

### No deje abierta la puerta del frigorífico

Son las 5 de la tarde y le apetece un aperitivo hasta la hora de la cena. Buscar en el frigorífico puede llevar algún tiempo, pero, ¿cuánta energía está utilizando mientras mantiene esa puerta abierta?

Al dejar la puerta del frigorífico abierta, su interior se calentará, lo que afectará a la calidad de los alimentos almacenados, requiriendo una inyección extra de energía tras su cierre para volver a enfriarse a su temperatura correcta. El compresor necesitará trabajar más para mantener la temperatura en el frigorífico, lo que significará una factura de electricidad más alta.

### Trate de tener su frigorífico totalmente lleno

Al abrir la puerta de un frigorífico vacío, el aire frío se escapará hacia afuera y se reemplazará por aire que entrará a la temperatura ambiente. En cambio, en un frigorífico lleno, los alimentos mantendrán mejor el frío, y sólo se perderá el aire que los rodea.

Una vez que las puertas están cerradas, el frigorífico tiene que enfriar el aire más caliente que ha entrado, hasta la temperatura establecida. Se necesitará más energía para enfriar la mayor cantidad de aire en un frigorífico vacío, que para enfriar el aire en un frigorífico lleno.

### Evite meter comida caliente en el frigorífico

Un truco que verdaderamente nos ahorra tiempo a todos, consiste en cocinar más comida y repartirla en varias porciones para ir consumiéndola posteriormente, a lo largo de la semana. Al preparar una gran cantidad de sopa caliente, por ejemplo, es habitual guardarla al momento en el frigorífico para evitar la creación de bacterias potencialmente dañinas. Sin embargo, meter comida caliente o incluso templada en el frigorífico plantea una serie de problemas.

Al meter la sopa caliente en el frigorífico, subirá su temperatura interior, afectando al resto de alimentos. En consecuencia, su frigorífico tendrá que trabajar mucho más para volver a enfriarse, utilizando para ello más energía.

Además, el cambio brusco de temperaturas podría suponer el riesgo de que se creara condensación, lo que a su vez podría causar la congelación de cualquier alimento que estuviera en contacto con las paredes del frigorífico, o incluso crear algo de humedad.

Dicho esto, recuerde esperar hasta que su comida recién cocinada haya alcanzado la temperatura ambiente, antes de guardarla en el frigorífico.

## **Mantenga y cuide bien su frigorífico / congelador**

A menos que su frigorífico / congelador sea de los que se denominan “no-frost” (sin escarcha), es importante descongelarlo de vez en cuando. ¡No es una zona de esculturas de hielo!

El hecho de descongelar su frigorífico / congelador no solo hará que sea mucho más fácil abrir los cajones y sacar los alimentos, sino que también asegurará que sus electrodomésticos funcionen de la manera más eficiente posible, consiguiendo así ahorros adicionales en su factura de electricidad.

## **La temperatura es clave**

Después de comprar su selección de carne y verduras frescas en el mercado, quiere asegurarse de conservarlas de la manera correcta para esa barbacoa que ha planeado para el sábado, o para la sopa que se llevará al trabajo el miércoles. Es clave establecer la temperatura adecuada en el frigorífico y en el congelador.

La carne y el pescado, por ejemplo, corren el peligro de estropearse si se almacenan a una temperatura más alta, mientras que las frutas y verduras pueden congelarse y volverse no comestibles si la temperatura es demasiado baja.

Para un almacenamiento adecuado de los alimentos, no es necesario ajustar el frigorífico a una temperatura inferior a +4 °C en el compartimiento de alimentos frescos, e inferior a -18 °C en el compartimiento del congelador. ¡La temperatura será la adecuada para conservar sus alimentos!

## **Asegure una buena ventilación**

Sin una correcta ventilación, un frigorífico no puede funcionar o enfriar su interior correctamente. La mala ventilación perjudicará el rendimiento y la eficiencia de su aparato y puede causar un mayor consumo de energía.

Al instalar su nuevo frigorífico, asegúrese de colocarlo de manera que permita un flujo de aire correcto, sin obstruir las aberturas o rejillas de ventilación.

## **El frigorífico, que no tome el sol**

El consumo de energía depende de una serie de factores diferentes, incluidas las condiciones de instalación y la temperatura ambiente.

Una temperatura ambiente cálida puede aumentar el consumo de energía. La diferencia de temperatura entre el interior del frigorífico y el lugar o zona donde se coloca, provoca que el calor entre en el aparato, afectando asimismo a la temperatura de condensación, reduciendo de esta forma la eficiencia general del sistema de refrigeración.

Por lo tanto, no instale el aparato donde pueda darle la luz solar directa o junto a una estufa, calefactor o fuente de calor similar.

## **CAMPANAS EXTRACTORAS**

### **Utilice su campana a velocidades más bajas**

¿Qué mejor que el olor de un pastel recién cocinado llenando su casa de aroma, o de una sabrosa cena dando la bienvenida a sus invitados?. Claro, estamos de acuerdo. Pero cocinar también produce humo y humedad. ¡Y es aquí donde entran en juego las campanas extractoras!.

Si le gusta cocinar, seguramente utilizará mucho la campana extractora. Realizan un trabajo espléndido al eliminar olores y permitir la ventilación necesaria en su cocina. Para maximizar la eficiencia energética, elija las velocidades de extracción más bajas y mantenga los filtros limpios, con objeto de obtener su máximo rendimiento.

Así ahorrará dinero en electricidad y además prolongará la vida útil de su campana.

## **PLACAS DE COCCIÓN**

### **No todas las sartenes son iguales**

Asegúrese de utilizar sartenes que estén hechas de materiales conductores del calor.

Las sartenes y ollas de acero o hierro fundido esmaltado, por ejemplo, se calentarán más rápidamente y consumirán menos energía que si son de vidrio o cerámicas.

### **Corte su comida en trozos pequeños**

Cortar los alimentos en trozos más pequeños antes de cocinarlos podría ahorrarle energía, dado que se podrán cocinar más rápidamente.

### **Centre los utensilios de cocina en la placa**

Seleccione la zona de cocción adecuada para que su tamaño coincida con el de su sartén o cacerola.

¡No hay necesidad de utilizar una zona de cocción grande, si está usando una sartén pequeña para hacer crepes!.

### **Cubra las cacerolas con tapas adecuadas**

¡Cocinar con la tapa puesta ahorra hasta un 25 % de energía!.

Asegúrese de utilizar siempre el tamaño de tapa correcto, para optimizar el uso de energía y maximizar los resultados de cocción.

### **Levante las tapas con la menor frecuencia posible**

Cuando levanta la tapa, se escapa mucha energía. Las sartenes y cacerolas con tapa de vidrio le ayudarán a supervisar la cocción sin tener que levantar la tapa.

## **Utilice utensilios de cocina que sean adecuados para la cantidad de alimentos**

Los utensilios de cocina grandes que contienen poca comida necesitan más energía para calentarse.

¡Elija una sartén pequeña para hacer su tostada el sábado y deje la sartén más grande a su abuela, para el gran almuerzo del domingo!

## **Cocine con poca agua**

Cuanta más agua contenga la olla o cacerola, más energía se requiere para calentarla.

Utilizar sólo la cantidad necesaria puede ahorrarle hasta un 20% de energía. ¿Alguien dijo pasta?

## **Apague la placa eléctrica 5-10 minutos antes del final de la cocción**

Cuando se trata de pasta, hay todo un mundo por explorar y todos pensamos que tenemos la mejor receta "para hacerlo bien".

Si bien le dejamos a usted decidir sobre la carbonara más sabrosa que existe, aquí tiene un pequeño truco para que siga disfrutando de su comida mientras optimiza el uso de energía.

Si utiliza una placa eléctrica, después de poner la pasta en el agua hirviendo, cubra la cacerola con una tapa y reduzca la potencia. Luego, apáguela un poco antes del tiempo recomendado para cocinar la pasta. El calor residual completará el proceso de cocción permitiéndole ahorrar energía.

No retire la tapa durante todo este proceso o la cacerola perderá calor demasiado rápido y no saldrá bien. Cuele la pasta como de costumbre y disfrute.

¡Tenga en cuenta que el calor residual también se puede utilizar en muchas otras recetas y no sólo para cocinar pasta!.

## **Ajuste el nivel de potencia a las necesidades del proceso de cocción específico o de la receta particular**

No necesita sobrecalentar su comida, o tener una ebullición fuerte para cocinar su pasta o arroz, la ebullición suave es suficiente.

Muchas veces utilizamos niveles de potencia que en realidad son más altos que la potencia que necesitamos para la receta, por lo que estamos desperdiciando energía.

## **PLANCHAS**

### **Utilice perchas para secar su ropa al aire**

Si no dispone de una secadora con un programa específico de pre-planchado, cuelgue su ropa mojada y séquela al aire. Así disminuirá las arrugas, haciendo que el proceso de planchado sea mucho más fácil.

Además, asegúrese de doblar su ropa una vez que esté seca, en lugar de dejarla en el cesto, para evitar arrugas adicionales y conseguir así un planchado más rápido y cómodo.

### **Organice su planchado**

Asegúrese de establecer un día a la semana para planchar. Clasifique toda su ropa por tipos de tejidos y comience a planchar aquella que requiere una temperatura más baja (los tejidos sintéticos), procediendo gradualmente hasta llegar a los tejidos de planchado más exigente (el lino). No solo le ahorrará tiempo y esfuerzo, sino que también ayudará a reducir el consumo de energía eléctrica.

## **CALEFACTORES ELÉCTRICOS**

### **Elimine regularmente el polvo de los radiadores**

Puede que los radiadores no reciban tanta atención durante la limpieza semanal, como otras partes de la casa.

Mantener su radiador en buenas condiciones, tanto por dentro como por fuera, maximizará la salida del calor desde su sistema, incrementando los niveles de eficiencia energética.

### **Cierre las persianas y cortinas por la noche en todas las habitaciones**

Las persianas evitan que el calor se pierda a través de las ventanas que, junto con el techo de una casa, es donde más se escapa el calor.

Las persianas o cortinas completamente cerradas forman una barrera adicional entre la habitación y el exterior, lo que proporciona mayor aislamiento por la noche.

### **No coloque muebles u otros objetos delante de los radiadores**

Nunca debe colocar muebles directamente frente a un radiador.

La obstrucción de un radiador evita que el calor se distribuya libremente por toda la habitación y podría dañar el mueble con el tiempo, debido a la exposición cercana al calor.

## **Cuando esté ausente, reduzca la temperatura**

¿Va a salir de casa para hacer un descanso o dar un paseo? Entonces, ¿por qué dejar la calefacción encendida mientras no hay nadie en casa?.

Bajar el termostato permitirá que su sistema funcione a un nivel más económico, manteniendo el calor de su hogar, pero sin utilizar demasiada energía.

## **Ajuste la temperatura de los radiadores según la ocupación y el uso de las estancias**

¿Se encuentra utilizando esa habitación libre, más que su sala de estar ahora que está trabajando desde casa más a menudo?

Para ahorrar energía, puede ajustar la temperatura de los radiadores en cada habitación en función de la frecuencia con la que está ocupada cada una de ellas.

Si hay habitaciones en su casa que no utiliza regularmente, puede apagar el radiador y cerrar la puerta.

## **CALENTADORES DE AGUA ELÉCTRICOS**

### **Compruebe el aislamiento de las tuberías**

Su termo eléctrico es un aparato que dispone de un aislamiento térmico de última generación.

Pero, ¿qué hay del aislamiento de las tuberías a las que se conecta?.

Sin aislamiento, el calor se pierde y hay que esperar mucho tiempo para que el agua caliente salga del grifo.

### **Evite los cabezales de ducha con caudales demasiado altos**

No hay nada más relajante que una ducha de agua caliente después de un largo día. Hoy en día, los cabezales grandes de ducha son cada vez más populares.

Los caudales varían mucho de un cabezal a otro, varían entre 4 y más de 20 litros por minuto.

Debe evitar los cabezales de ducha que tengan caudales demasiado altos, para limitar el consumo de agua y energía.

### **Descalcifique su aparato de vez en cuando**

Dependiendo de la calidad del agua en su zona, puede acumularse cal y reducirse la eficiencia de su termo eléctrico.

Por lo tanto, es importante descalcificar su calentador de vez en cuando.

## **Utilice la función inteligente que analiza el consumo de agua caliente**

Cada vez más aparatos están equipados con una función inteligente que analiza el consumo de agua caliente.

Para ahorrar costes, no dude en utilizar habitualmente las configuraciones “ecológicas” de sus electrodomésticos.

## **APARATOS DE AIRE ACONDICIONADO**

### **Compruebe y cambie el filtro de aire**

Debe revisar los filtros de aire regularmente para mantener un flujo de aire fresco en su hogar.

Ello no sólo mantiene la eficiencia de su aire acondicionado bajo control, sino que también ayuda a mantener reducida su factura de electricidad.

### **Evite cambios pronunciados de temperatura**

Para aumentar la eficiencia del aire acondicionado, debe mantener una temperatura constante y evitar hacer cambios drásticos de temperatura.

Encender a plena potencia en el modo de refrigeración durante el verano o en el modo de calefacción durante el invierno, puede ser muy efectivo para lograr la temperatura deseada, pero no muy eficiente debido a los mayores costes de energía.

### **Asegúrese de que su aire acondicionado esté bien dimensionado**

Un aire acondicionado que sea demasiado pequeño o demasiado grande para el tamaño de su habitación será muy ineficiente.

Es esencial adquirir el aparato con el tamaño y dimensionado adecuado para cada espacio, ya que uno demasiado pequeño tendrá que funcionar durante más tiempo y a plena potencia. Un aire acondicionado demasiado grande utilizará más energía de la necesaria y supondrá facturas más elevadas.