

# Ahorremos energía: Consejos prácticos

Día Tarde Noche

Un día en la vida cotidiana



## Consejos para la iluminación

Si tiene suficiente iluminación natural, aprovéchela, abra cortinas y persianas y deje entrar la luz del sol.

Apague las luces que no se están necesitando.



## Consejos para la iluminación

Asegure la limpieza de reflectores y bombillos ya que el polvo absorbe la luz y disminuye la iluminación.

Considerar el uso de fluorescentes compactos en lugar de bombillas tradicionales.



## Consejos para el uso del aire acondicionado

Procure no exigir una temperatura muy fría, ya que no refrescará el ambiente rápidamente, solo causará un gasto mayor de energía.

Apague el equipo de aire acondicionado cuando no haya gente.



## **Consejos para el uso del aire acondicionado**

Procure el mantenimiento de todo el equipo cada año, los aparatos de aire acondicionado que tienen 2 años o más sin mantenimiento pueden llegar a consumir el doble de energía.

Energía  
Energía



## **Consejos para el uso de computadoras**

Apagar por completo la computadora cuando no vaya a usarla durante un tiempo prolongado y al finalizar cada día la jornada laboral.



## Consejos para el uso de computadoras

Desconectar todos los artefactos periféricos de la computadora cuando no los vaya a utilizar, o bien conectarlos a una regleta y apagarla, esto puede ahorrarle hasta 5 watts por hora cada una.





## Consejos para el uso de la impresora

Seleccionar una impresora con capacidades de administración de energía

La impresión a doble cara que dispone algunos equipos pueden reportar grandes ahorros de energía y también de papel.

Energía





## Consejos para el uso del fax

Es conveniente que el fax pueda utilizar papel normal, que además de ser más barato que el térmico, no pierde la información con el paso del tiempo y requiere menos energía para su fabricación.

Energía  
Energía



## Consejos para el uso del fax

Algunos modelos de fax incorporan sistemas de ahorro de energía tipo Energy Star o similar.

Ene  
Energía



## **Consejos para el uso de la fotocopiadora**

Es recomendable apagar la fotocopiadora después de la jornada laboral.

Algunos modelos de fotocopiadoras incorporan sistemas de ahorro de energía tipo Energy Star o similar.



## **Consejos para el uso de: TV; DVD, Equipo de sonido**

Al dejar de utilizar el equipo lo mejor es desconectarlo, porque al permanecer conectados al circuito de alimentación eléctrica, continúan consumiendo energía aún cuando permanezcan supuestamente “apagados”.

Ene  
Energía



## Consejos para el uso de la cocina

Descongele los alimentos a temperatura ambiente antes de empezar a cocinarlos

Utilice ollas del tamaño del disco. Si utiliza recipientes con una superficie mayor al calentador, se alarga el período de cocción.



## Consejos para el uso de la cocina

Use el horno de microondas para calentar porciones pequeñas de alimentos para un máximo de 4 personas.

Los utensilios como ollas, cafeteras, sartenes, comales y otros deben ser de materiales que transmitan rápidamente calor.

Energía



Muchas gracias

Ene  
Energía

