

Estos diez consejos energéticos le pueden dar un mayor control sobre su consumo de energía, un impacto climático menor y reducir sus gastos. ¡Haga la prueba usted mismo/a!

1. Calefacción

- Si baja la temperatura dentro de casa un grado, puede reducir el gasto de la calefacción un cinco por ciento.
- El calor se difunde mejor en las habitaciones si no hay muebles delante de los radiadores.

2. Agua caliente

- Si se ducha diez minutos al día, eso le puede costar hasta 2.000 coronas al año.
- Con unas boquillas de bajo consumo instaladas en la ducha y los grifos, puede reducir el consumo de agua a la mitad.
- Ponga la temperatura del calentador del agua a 60 grados.

3. Aparatos en posición de espera (stand-by)

- Los aparatos en posición de espera consumen electricidad innecesariamente.
- Es el caso de la televisión y de todos los aparatos con mando a distancia, ordenadores y cargadores de baterías. Ese consumo en posición de espera es un coste innecesario. ¡Apáguelos!
- Utilice un enchufe múltiple con interruptor que permita desconectar los aparatos cuando no se utilicen.

4. Preparación de la comida

- Una hervidora eléctrica de agua es la forma de hervir agua que más energía ahorra.
- El hecho de tener la tapadera puesta en la cacerola ahorra un 30 por ciento de energía en comparación con cocinar sin tapadera.
- Descongele la comida en el refrigerador en lugar de hacerlo en el microondas.

5. Conservación de la comida

- El refrigerador y el congelador son grandes consumidores de energía, ya que están siempre conectados. En caso de cambiar, compre un modelo de bajo consumo de energía marcado con A+ o A++.
- Manteniendo una temperatura adecuada en el congelador (-18 grados), en el refrigerador (unos +5 grados) y limpiando el polvo de la parte trasera de esos aparatos se mantiene bajo el consumo de electricidad.

6. Iluminación

- Una forma sencilla de reducir los costes de energía es cambiar a lámparas de bajo consumo de energía y a una iluminación LED. Por cada lámpara que cambie por una alternativa mejor, puede ahorrar varios cientos de coronas reduciendo el coste de la electricidad.
 - Elija artículos de alumbrado y lámparas que den una buena luz.
- Evite bombillas y lámparas halógenas que malgastan energía, en especial en la iluminación que esté bastante tiempo encendida.

7. Lavado de vajillas y de ropa

- Cuando utilice el lavavajillas o la lavadora, puede ahorrar energía llenando bien la máquina y poniendo una baja temperatura de lavado.
- Centrifugue la ropa a velocidades altas, así se secará mucho más rápido y consumirá menos electricidad.

8. Factura de la electricidad

- La producción de electricidad da lugar a muchos problemas medioambientales.
- Si elige electricidad producida con fuentes energéticas renovables, como la energía eólica e hidráulica, (p. ej. electricidad de Bra Miljöval) puede contribuir a mejorar el medio ambiente. Revise su contrato de electricidad y elija un proveedor de forma activa, así podrá reducir tanto los costes como la carga medioambiental.

9. ¿Nueva forma de energía?

- Si vive en una casa propia y la calienta con electricidad de efecto directo o con fuel, debería sopesar un posible cambio.
- Con frecuencia, es rentable conectarse a una red de calefacción central, instalar un sistema de pellets o una bomba de calor, lo que aporta, además, un gran beneficio medioambiental. Puede muy bien complementarlo con energía térmica solar.

10. Transportes

- Si utiliza automóvil, elija uno medioambiental y conduzca de forma suave y con la presión correcta en los neumáticos, así podrá reducir el consumo de combustible hasta un 20 por ciento.
- Elija el tren antes que el avión, ya que es más de 50 veces más eficiente en el consumo de energía. ¡Use más la bicicleta!

→ Puede llamar al número 08-29 11 29, para recibir asesoramiento por teléfono en sueco y en inglés. Abierto los días laborables de las 9.00 a las 17.00 horas.

En la página web www.energiradgivningen.se hay información en sueco. Energirådgivningen es un servicio de su Ayuntamiento, que da consejos imparciales y gratuitos para reducir su gasto energético y el impacto climático.