



## Recomendaciones de Ahorro a Casa habitación

### Iluminación:

- Utiliza lámparas fluorescentes compactas en sustitución de focos incandescentes; éstas proporcionan el mismo nivel de iluminación, duran diez veces más y consumen cuatro veces menos energía eléctrica.
- Pinta el interior de la casa con colores claros, la luz se refleja en ellos y requieres menos energía para iluminar.

### Refrigerador:

El refrigerador es uno de los aparatos que consume más energía en el hogar.

- Sitúa el refrigerador alejado de la estufa y fuera del alcance de los rayos del sol. Comprueba que la puerta selle perfectamente y revisa periódicamente el empaque, si no cierra bien puede generar un consumo hasta tres veces mayor al normal.
- Deja enfriar los alimentos antes de refrigerarlos. La posición correcta del termostato es entre los números 2 y 3. En clima caluroso, entre los números 3 y 4.
- Si piensas comprar refrigerador nuevo, selecciona el que consuma menos energía eléctrica. Revisa la etiqueta de eficiencia energética, que indica que ese aparato cumple con la Norma Oficial Mexicana y ahorra energía. Recuerda que los de deshielo automático consumen 30% más de electricidad y eso significa mayor gasto.
- Descongela el refrigerador y limpia con un paño húmedo el cochambre que se acumula en la parte posterior, por lo menos cada dos meses. Limpia los tubos del condensador ubicados en la parte posterior o inferior del aparato por lo menos dos veces al año.

### Horno y tostador:

- Mantén siempre limpios de residuos el horno de microondas, el horno eléctrico y el tostador, así durarán más tiempo y consumirán menos energía.

### Aspiradora:

- Los filtros y los depósitos de polvo y basura de la aspiradora saturados hacen que el motor trabaje sobrecargado y reduzca su vida útil. Cámbialos cada vez que sea necesario.
- Verifica que la manguera y los accesorios estén en buen estado.

### Audio y video:

- No dejes encendidas lámparas, radios, televisores u otros aparatos eléctricos cuando nadie los está utilizando.

### Licuada:

- Una licuadora que trabaja con facilidad dura más y gasta menos; comprueba que las espas siempre tengan filo y no estén quebradas.

### Lavadora:

- Carga la lavadora al máximo permisible cada vez, así disminuirá el número de sesiones de lavado semanal.
- Utiliza sólo el detergente necesario; el exceso produce mucha espuma y hace trabajar al motor más de lo conveniente.

### Plancha:

La plancha es otro aparato que consume mucha energía. Utilizarla de manera ordenada y programada, ahorra energía y reduce los gastos.

- Plancha la mayor cantidad posible de ropa en cada ocasión, dado que conectar muchas veces la plancha ocasiona más gasto de energía que mantenerla encendida por un rato.
- Plancha primero la ropa gruesa, o que necesite más calor, y deja para el final la delgada, que requiere menos calor; desconecta la plancha poco antes de terminar para aprovechar la temperatura acumulada.
- No dejes la plancha conectada innecesariamente.
- Revisa la superficie de la plancha para que esté siempre tersa y limpia; así se transmitirá el calor de manera uniforme.
- Revisa que el cable y la clavija estén en buenas condiciones.

### Instalación eléctrica:

- Comprueba que la instalación eléctrica no tenga fugas. Para eso, desconecta todos los aparatos eléctricos, incluyendo relojes y timbre; apaga todas las luces y verifica que el disco del medidor no gire; si el disco sigue girando, manda revisar la instalación.

### Aire acondicionado y calefacción:

- Utiliza la vegetación a tu favor; plantar árboles en puntos estratégicos ayuda a desviar las corrientes de aire frío en invierno y a generar sombras en el verano.
- Mediante la instalación de toldos de lona o aleros inclinados, persianas de aluminio, vidrios polarizados, recubrimientos, mallas y películas plásticas, se evita que el sol llegue directamente al interior. Así se pueden obtener ahorros en el consumo de energía eléctrica por el uso de aire acondicionado.
- El aislamiento adecuado de techos y paredes ayuda a mantener una temperatura agradable en la casa.
- Si utilizas unidades centrales de aire acondicionado, aísla también los ductos.
- Es relativamente sencillo sellar las ventanas y puertas de la casa con pasta de silicón, para que no entre el frío en los meses de invierno y no se escape en los meses calurosos.
- Cuando compres o reemplaces el equipo, verifica que sea el adecuado a tus necesidades.
- Dale mantenimiento periódico y limpia los filtros regularmente. Vigila el termostato, puede significar un ahorro adicional de energía eléctrica si permanece a 18°C (65°F) en el invierno, y a 25°C (78°F) en verano.
- En clima seco usa el cooler, es más económico y consume menos energía que el aire acondicionado.

Aparato	Potencia (Promedio) Vatios	Tiempo de uso al día (Períodos Típicos)	Tiempo de uso al mes Horas	Consumo mensual Kilovatios-hora (Vatios/1000) x Hora
<b>CONSUMO BAJO</b>				
Abrelatas	60	15 min/semana	1	0.06
Exprimidores de críticos	30	10 min/día	5	0.15
Videocassetera o DVD	25	3hr 4vec/sem	48	1.2
Extractores de frutas y legumbres	300	10 min/día	5	1.6
Batidora	200	1hr 2vec/sem	8	1.8
Licuadaora baja potencia	350	10 min/día	5	2
Licuadaora mediana potencia	400	10 min/día	5	2
Máquina de coser	125	2hr 2vec/sem	16	2.3
Tocadiscos de acetatos	75	1 hr/día	30	2.5
Licuadaora alta potencia	500	10 min/día	5	4
Bomba de agua	400	20 min/día	10	5
Tostadora	1000	10min.diarios	5	5
Radio grabadora	40	4 hrs.diarias	120	8
Secadora de cabello	1600	10 min/día	5	9
Estéreo musical	75	4 hrs.diarias	120	9
Tv color (13-17 pulg)	50	6 hrs.diarias	180	10
Horno eléctrico	1000	15 min/día	10	12
Horno de microondas	1200	15 min/día	10	13



Lavadora automática	400	4hr 2vec/sem	32	13
Tv color (19-21 pulgadas)	70	6 hrs.diarias	180	13
Aspiradora horizontal	800	2hr 2vec/sem	16	13
Aspiradora vertical	1000	2hr 2vec/sem	16	16
Ventilador de mesa	65	8 hrs.diarias	240	16
Ventilador de techo sin lámparas	65	8 hrs.diarias	240	16
Ventilador de pedestal o torre	70	8 hrs.diarias	240	17
Focos fluorescentes (8 de 15W c/u)	120	5 hrs.diarias	150	18
<b>CONSUMO MEDIO</b>				
Tv color (24-29 pulgadas)	120	6 hrs.diarias	180	22
Cafetera	750	1 hr.diarias	30	23
Plancha	1000	3hr 2vec/sem	24	24
Ventilador de piso	125	8 hrs.diarias	240	30
Estación de juegos	250	4 hora/día	120	30
Equipo de cómputo	300	4 hora/día	120	36
Tv color(32-43 pulgadas)	250	6 hrs.diarias	180	45
Refrigerador (11-12 pies cúbicos)	250	8 hrs/día	240	60
Tv color (43-50 pulg. Plasma)	360	6 hrs.diarias	180	65
Refrigerador(14-16 pies cúbicos)	290	8 hrs/día	240	70
Focos incandescentes (8 de 60W c/u)	480	5 hr.diarias	150	72
Refrigerador (18-22 pies cúbicos)	375	8 hrs/día	240	90
Secadora de ropa	5600	4 hrs.semana	16	90
Congelador	400	8 hrs/día	240	96
<b>CONSUMO ALTO</b>				
Refrigerador de más de 10 años	500	9 hrs/día	240	120
Refrigerador(25-27 pies cúbicos)	650	8 hrs/día	240	156
Calentador de aire	1500	4 hrs/día	120	180
Aire lavado (cooler)mediano	400	12 hrs.diarias	360	144
Aire lavado (cooler)grande	600	12 hrs.diarias	360	216

Aparato divido (minisplit) 1 ton.	1160	8 hrs.diarias	240	278
Aparato divido (minisplit) 1.5 ton.	1680	8 hrs.diarias	240	403
Aparato divido (minisplit) 2 ton.	2280	8 hrs.diarias	240	547
Aparato de ventana 1 ton. nuevo	1200	8 hrs.diarias	240	288
Aparato de ventana 1 ton. antiguo	1850	10 hrs.diarias	300	555
Aparato de ventana 1.5 ton. nuevo	1800	8 hrs.diarias	240	432
Aparato de ventana 1.5 ton. antiguo	2250	10 hrs.diarias	300	675
Aparato de ventana 2 ton. nuevo	2450	8 hrs.diarias	240	588
Aparato de ventana 2 ton. antiguo	3200	10 hrs.diarias	300	960
Refrigeración central 3 ton. nuevo	3350	8 hrs.diarias	240	804
Refrigeración central 3 ton. antiguo	4450	10 hrs.diarias	300	1335
Refrigeración central 4 ton. nuevo	4250	8 hrs.diarias	240	1020
Refrigeración central 4 ton. antiguo	6500	10 hrs.diarias	300	1950
Refrigeración central 5 ton. nuevo	5250	8 hrs.diarias	240	1260
Refrigeración central 5 ton. antiguo	7900	10 hrs.diarias	300	2370

<sup>1</sup> Integración: Programa de Ahorro de Energía del Sector Eléctrico.

<sup>2</sup> Más de 6 años y poco mantenimiento. Se incrementa el tiempo de uso.

Última modificación:

Lunes, 23 de febrero de 2009 a las 10:00 por el Programa de Ahorro de Energía del Sector Eléctrico

Fuente:

Comisión Federal de Electricidad (CFE)