

# BUENAS PRÁCTICAS PARA AHORRAR ELECTRICIDAD EN LOS HOGARES



## PORQUÉ AUMENTA EL CONSUMO ELÉCTRICO EN NUESTROS HOGARES?

El periodo de cuarentena ha hecho que tengamos que modificar súbitamente nuestras costumbres, entre estas vemos que:

Cuando pasamos mas tiempo en los hogares, se ha notado que:

- Nuestros hábitos han cambiado drásticamente
- El uso del tiempo es completamente diferente.
- El contacto con la tecnología es mucho mayor.
- El confinamiento hace que pasemos las 24 horas del día en casa.
- El consumo de combustible para la mayoría de los que poseen un automóvil se reduce.
- En caso de tener que desplazarse, el tiempo es menor ya que el tráfico ha reducido

## Hábitos en la casa

Estar trabajando desde la casa ha hecho que:

- El tiempo de usar el TV es mayor.
- Se incrementa el uso del celular.
- La computadora permanezca encendida la mayor parte del tiempo.
- Se preparen más alimentos durante el día y en variadas horas
- Se utilicen más las luces de la casa.
- Se aplanche menos ropa.

Podemos decir que, estamos empezando a trasladar el consumo de energía del entorno a nuestros hogares, lo que a su vez nos vincula directamente con el consumo eléctrico de la casa.

## ¿En qué nos está afectando todo esto?

- Por ejemplo, una computadora de 300 watts de potencia conectada 8 horas al día (51.96Kwh/mes) para una casa que consume máximo 200 KWh/mes significa aproximadamente € 4000 mensuales a la factura eléctrica.
- Un televisor LCD de 32 pulgadas de 65 watts de potencia encendido 10 horas al día (19.5Kwh/mes) puede representar unos €1.500 a la factura eléctrica.

•Una persona que dura 15 minutos al día en una ducha de 5500 watts puede representar aproximadamente €3200 al mes de la factura eléctrica.

•La caja del cable con una potencia de 12 Watts conectada las 24 horas del día (8.64Kwh/mes) puede representar aproximadamente €670 al mes en la factura eléctrica.

•Esto significa que si 10 aparatos electrónicos no se desconectan, y además consumen cada uno 3 Watts en modo de espera (stand by) van a costar un aproximado de €1672 al mes en el recibo de facturación eléctrica.

•Un bombillo LED de 7 Watts encendido 16 horas al día puede representar €260 en el recibo eléctrico, esto suena muy poco, pero en las viviendas hay lámparas de 3 bombillos o en las cocinas se utilizan bombillos de mayor potencia, y pasan periodos extensos de tiempo encendidos.

## Que debemos hacer?

Las siguientes son algunas prácticas que pueden significar un gran ahorro de energía, de tiempo y de dinero para las cosas que hacemos en teletrabajo:

- Para optimizar el uso de la computadora, si nos ausentamos más de 5 minutos, dejarla en modo de espera, consume hasta un 95% menos de energía que en modo operación.
- Salvar la información constantemente, si por alguna razón hay un apagón y pierde lo hecho, va a tener que invertir otra vez tiempo y energía que ya había usado, eso es dinero.
- Apagar las luces cuando no se usan.
- Utilizar al máximo la luz natural
- Realizar descansos de al menos 5 minutos cada hora, esto para relajar la vista, los músculos, espalda, que la computadora pase a modo espera y la luz se apague.
- No encender simultáneamente los aparatos eléctricos, durante ni después de la jornada de teletrabajo usar la computadora y ver TV provoca que la persona no se concentre, esto aumenta el consumo de energía eléctrica.
- Hacer ejercicio físico, esto para que el cuerpo se canse y recuperar el ciclo del sueño, no hacer esto permite que se vea TV, se use la luz y el celular durante mucho tiempo, esto es responsable del alto gasto de electricidad que experimentan algunos hogares.
- Desconectar los aparatos que no se usen por largos periodos de tiempo, las cargas fantasma representan hasta un 11% del consumo eléctrico de la casa.
- Instalar dispositivos inteligentes de monitoreo de energía y encendido y apagado a distancia, es una inversión, pero esta se paga con los ahorros obtenidos.