Recomendaciones **SOS**TENIBLES





En Metrovacesa creemos en la importancia de un futuro más sostenible y en el poder de las acciones individuales y colectivas para hacerlo posible. En las páginas siguientes, encontrarás recordatorios y recomendaciones clave para adoptar prácticas más sostenibles en tu vida cotidiana.

Al tomar decisiones conscientes y sostenibles, no solo estarás mejorando tu calidad de vida, sino también contribuyendo a la preservación del entorno que todos compartimos.

metrovacesa

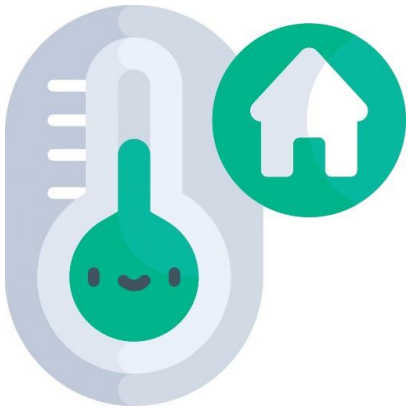


RECOMENDACIONES

para tener una vivienda sostenible

CLIMATIZACIÓN

Temperatura



El Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) marca la temperatura optima en invierno en **19-21ºC durante el día y 15-17ºC durante la noche** o apagar la calefacción. Por cada grado de más, el consumo se **incrementa entre un 5 y un 10%.**

Aire Acondicionado

La potencia media de un aire acondicionado es de **2,6 kW mientras que la del ventilador es de 0,5 kW,** por lo que decantarse por la segunda opción para refrescarse hará descender tu factura energética.

No desatender el mantenimiento del aparato: los **filtros de aire sucios obligan al aire acondicionado a consumir más energía** para refrigerar la casa. Es conveniente mantener el equipo en perfectas condiciones si quieres reducir el consumo.

Si vas a salir de casa, lo adecuado es apagar el aire acondicionado una media hora antes, ya que la vivienda se mantendrá fresca y se evitará un consumo innecesario.



RECOMENDACIONES

para tener una vivienda sostenible

CLIMATIZACIÓN

Ventilación

Una ventilación diaria de 10 minutos es suficiente para renovar el aire de la vivienda. Además, es recomendable ventilar toda la vivienda al mismo tiempo, se creará una corriente de aire entre las ventanas que hará más efectiva la ventilación. De igual manera, es mucho más eficiente abrir la ventana por completo durante 10 minutos, que abrir una pequeña rendija durante mucho tiempo.

En invierno es recomendable ventilar en las horas centrales del día, en cambio en verano es mejor ventilar antes de ir a dormir o en cuanto nos levantemos, en el momento menos caluroso del día.

Persianas

El uso correcto de las persianas puede suponer un **ahorro de hasta un 10%.**

- **En primavera y verano,** basta con tener las persianas bajadas en las horas con mayor incidencia de los rayos del sol, pero dejar un espacio suficiente en la rendija para que la habitación se mantenga iluminada.
- **En invierno,** lo ideal es mantener subidas las persianas durante el día, si a la habitación llega la luz solar. Por la noche, es más acertado bajar las persianas. De este modo, se ayuda a preservar el calor que exista en la estancia.





RECOMENDACIONES

para tener una vivienda sostenible

AGUA Y LUZ

Bombillas y lámparas

Casi el 12 % del consumo energético de nuestras casas procede del gasto en iluminación. La clave para ahorrar está en la elección de la bombilla adecuada.

Utilice led:

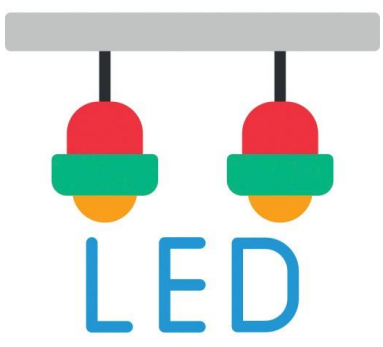
- Tienen una vida útil de entre 15.000 y 25.000 horas, es decir, de 15 a 25 años (esto significa que **duran 8 veces más** que las bombillas incandescentes).
- También permiten **reducir el consumo** de energía **hasta un 90 %,** en comparación con una incandescente con la misma luminosidad, y hasta un **80 % más eficiente** que una bombilla halógena.

Desenchufe los cargadores

Desenchufar el cargador, no nos cuesta nada y genera un pequeño ahorro. De la misma manera, dejar los electrodomésticos o el ordenador con el piloto encendido encarece la **factura eléctrica entre un 5% y un 16%.**

Enchúfelos a una regleta con interruptor. Así, con tan solo apagarla los desactiva.





RECOMENDACIONES

para tener una vivienda sostenible

AGUA Y LUZ

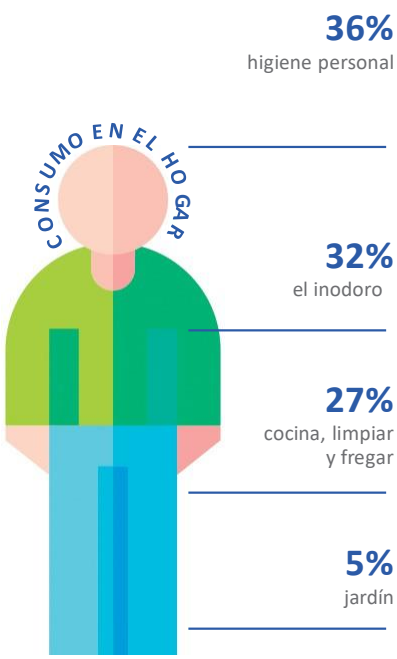
Huella Hídrica

Según el Instituto Nacional de Estadística, el consumo promedio de agua en los hogares españoles es de **133 litros por persona al día.**

De estos consumos directos de agua en el hogar, solo 2 litros son para beber. La higiene personal (36%), el inodoro (32%) y la cocina (27%) se llevan la mayor parte.

- Una ducha corta de cinco minutos consume solo un **25% del agua** necesaria para llenar la bañera.
- Comprueba que **los grifos se cierran bien y no gotean.** Un grifo o una cisterna con una **fuga,** aunque sean unas pocas gotas por minuto, produce pérdidas de alrededor de **30 litros diarios.**
- Espera a tener varias piezas de vajilla sucias para lavarlas juntas. Ten en cuenta que, si **lavas a mano y con el grifo abierto, gastas más agua** que poniendo el lavavajillas con la carga completa.





RECOMENDACIONES

para tener una vivienda sostenible

ELECTRODOMÉSTICOS

Lavavajillas

Cada lavavajillas promedio utiliza unos **245 kWh al año,** lo que representa **el 6,1% del consumo de electricidad en el hogar.** Aquí van unos **consejos** para utilizarlo de manera **más eficiente:**

- Utilizar el lavavajillas cuando está **lleno, consume 10 veces menos agua,** que lavar a mano.
- **No es necesario enjuagar los platos** antes de cargarlos en el lavavajillas, asegúrese de eliminar los restos de comida.
- Maximiza la eficiencia **llenando el lavavajillas al máximo.**
- Opta por **programas cortos o ECO** que prescindan del secado.
- Si cuenta con una tarifa de discriminación horaria, **planifique el funcionamiento** del lavavajillas en las **horas de menor costo** eléctrico.

Frigorífico

El **consumo eléctrico** de los frigoríficos es muy elevado respecto a los demás aparatos: gasta un **31% del total,** pero claro, está siempre encendido. Estos son algunos consejos de ahorro:

- Abra la puerta lo menos posible y cierre con rapidez. Se desperdicia un **7% de la energía** que consume el frigorífico con aperturas de puerta prolongadas.
- Una temperatura interior **de 5º C en el frigorífico, y de -18º C en el congelador** es más que suficiente para conservar la mayoría de los alimentos.
- Recuerde pasar la aspiradora por detrás del frigorífico para quitar el polvo. No olvides que el frigorífico “respira” por aquí.
- **Descongele de vez en cuando.** Tres milímetros de escarcha en las paredes del congelador aumentan el **consumo un 30%.**
- Si se vas a ausentar de casa una larga temporada, desenchúfelo, así evitará un gasto inútil.

RECOMENDACIONES

para tener una vivienda sostenible

ELECTRODOMÉSTICOS

Fuegos

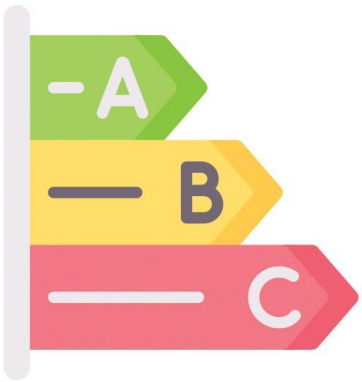
Elija las sartenes y las cazuelas de igual o mayor tamaño que los fuegos de la zona de cocción: evitará que se desperdicie su calor. Si acierta con el tamaño **reduce un 20% el gasto de energía.**

Horno

El horno gasta cerca del **8,3% de la electricidad** que consumen los aparatos eléctricos en casa, por tanto:

- No es recomendable **usar el horno para cocinar pequeñas cantidades** de alimentos, ni para recalentar o descongelar.
- Generalmente se puede **apagar el horno 10 minutos** antes del final de cocción y utilizar el calor residual para que se termine de cocinar.
- Cada vez que se abre la puerta, el horno pierde temperatura y su gasto energético puede elevarse **hasta un 20%,** mire a través del cristal y evite abrir la puerta.





RECICLANDO

CONTENEDORES

A continuación, se explica que introducir en cada contenedor:



PAPEL
Papeles y cartones limpios

ORGANICO
Restos de alimentos

VIDRIO
Botellas de vidrio

ENVASES
Plásticos, latas o envases de alimentos

RESTOS
Residuos que no puedan reciclarse

Contenedor amarillo: se utiliza para depositar envases ligeros, como latas de bebidas, envases de plástico y envases de cartón para líquidos.

Contenedor azul: se deben depositar todo tipo de papel y cartón, como periódicos, revistas, cajas de cartón, folletos, papel de envolver, etc.

Contenedor verde: se utiliza para recoger envases de vidrio, como botellas y tarros. Es importante asegurarse de que los envases estén vacíos y limpios antes de depositarlos en este contenedor, ya que el vidrio se recicla en función de su color.

Contenedor marrón: se utiliza para la recogida de materia orgánicos y residuos biodegradables, como restos de alimentos, cáscaras de frutas, verduras, posos de café o papel de cocina sucio.

Contenedor gris: es para los residuos que no se pueden reciclar en ninguno de los otros contenedores. Esto incluye pañales desechables, restos de comida, objetos no reciclables, etc.

RECICLANDO



PUNTO LIMPIO

Son instalaciones específicas diseñadas para la gestión y disposición adecuada de residuos que no deben ser desechados en los contenedores regulares de basura.

En un punto limpio, los residuos se organizan y se gestionan de manera eficiente, permitiendo su reciclaje, reutilización o eliminación segura. Algunos de los materiales que se pueden llevar a un punto limpio incluyen:

- Aparatos electrónicos.
- Pilas y baterías.
- Aceites usados.
- Muebles y enseres.
- Envases especiales.

BIBLIOGRAFÍA

ENLACES DE INTERÉS

https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/carpeta-informativa-del-ceneam/novedades/ahorrar-calefaccion-medidas-efectivas-baratas.html

https://www.empresasenergeticas.com/persianas-y-ahorro-energetico/#:~:text=Hac%20iendo%20una%20correcta%20elecci%C3%B3n%20de,y%20reducen%20el%20ruido

https://www.empresasenergeticas.com/persianas-y-ahorro-energetico/#:~:text=Haciendo%20una%20correcta%20elecci%C3%B3n%20de,y%20reducen%20el%20ruido%20exterior.

https://www.endesa.com/es/blog/blog-de-endesa/consejos-de-ahorro/consejos-con-los-que-puedes-ahorrar-luz-y-agua-con-el-lavavajillas

https://www.ocu.org/vivienda-y-energia/equipamiento-hogar/consejos/ahorrar-energia-electrodomesticos

https://www.leroymerlin.es/ideas-y-consejos/consejos/como-ahorrar-energia-en-iluminacion.html



metrovacesa

metrovacesa.com

