

# EFICIENCIA ENERGÉTICA ELÉCTRICA EN CASA

## ¿CÓMO LOGRARLO?

Es el momento de que incorporemos el uso eficiente y racional de la electricidad en nuestro estilo de vida, ya que muchos hemos tenido que trasladarnos a pasar más tiempo en casa para controlar los contagios por COVID-19.

### CON EL REFRIGERADOR:

1. Colóquelo en un lugar fresco y ventilado, lejos de fuentes de calor como cocinas u hornos.
2. Compruebe el buen estado de los empaques
3. No introducir alimentos calientes
4. Abra la puerta lo menos posible y por periodos de tiempo no mayores a 10 segundos.

*Estar abriendo "la refri" hace que pierda frío y consuma más electricidad para volver a su temperatura.*

### AL COCINAR:

1. Utilice ollas del tamaño del disco y tápelas al cocinar.
2. Utilice ollas de materiales que transmitan rápidamente el calor y con fondos completamente planos
3. No coloque recipientes húmedos sobre el disco
4. Aproveche el calor residual, apague el disco unos minutos antes de terminar la cocción.

*¿Sabía que el mayor pico de demanda eléctrica en Costa Rica se da en las horas de la mañana y del medio día, por la cocción de alimentos?*

## ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS:

### EN EL CALENTADOR DE AGUA:

1. Tome baños breves (máximo 10 minutos)
2. Si tiene termoducha, prefiera la posición de baja temperatura o tibia.
3. Si tiene tanque de agua caliente, no deje el tubo abierto innecesariamente
4. Prefiera los calentadores de agua solares o los de paso y no los de acumulación.

*¡Aunque no lo crea! La termoducha es el equipo que más consumo eléctrico puede provocar en casa, superando a la refrigeradora.*

### EN LA ILUMINACIÓN:

1. Evite encender luminarias durante el día
2. Pinte su casa con colores claros
3. Apague las luces que no se necesiten
4. Limpie regularmente las lámparas y luminarias
5. Utilice luminarias eficientes.

*Los bombillos tradicionales no son eficientes; casi toda la energía que consumen la transforman en calor, no en luz*

### EN OTRAS LABORES:

1. Lave tandas completas de ropa.
2. Aproveche el calor del sol para secar la ropa
3. Plancha lo que sea necesario y en grandes cantidades de ropa; prefiera planchas de vapor de agua.
4. Apague todo equipo que no utilice.
5. Cuidado con los "vampiros" que consumen electricidad aún estando en desuso, ejemplos: todo equipo que posee una luz en estado de reposo, cargadores de celular, entre otros.

*Las regletas ayudan a cortar el consumo eléctrico más fácilmente para que no queden consumiendo electricidad, aún apagados.*