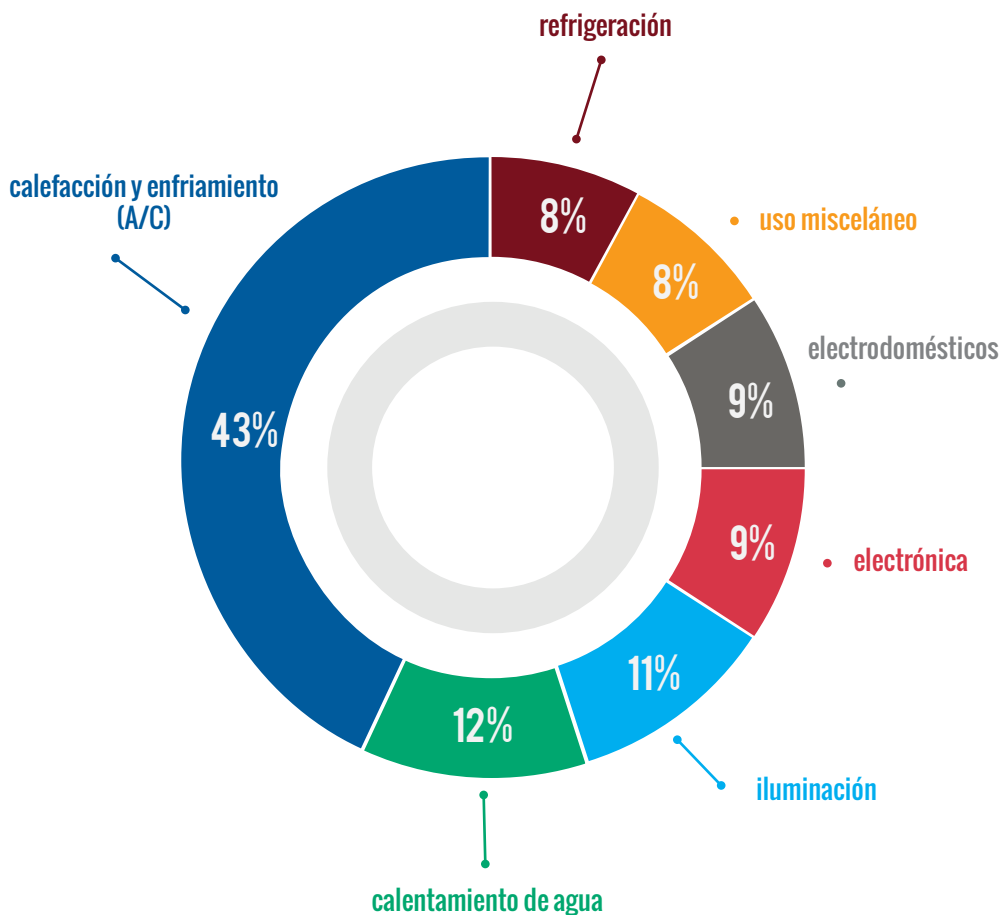




# ENERGÍA Y SU USO EN EL HOGAR



El uso de energía varía de casa a casa por varias razones como: el tamaño, cuántas personas viven en ella, su ubicación y preferencias de uso. El saber en qué se usa su energía le ayudará a darle importancia a su consumo y establecer buenos hábitos de ahorro.

Source: U.S. Energy Information Administration. [www.EIA.gov](http://www.EIA.gov).

# DIEZ TIPS (CONSEJOS)

Aquí están los mejores diez consejos que cualquier consumidor de energía debe de implementar inmediatamente.

1. Reemplazar cualquier foco (bombilla), especialmente los que están encendidos por más de una hora por día, con una bombilla de diodo (LED).
2. Cierre las persianas y cortinas durante el día para mantener el calor del verano fuera de las habitaciones.
3. Enchufe los aparatos electrónicos como televisor, cajas de cable, impresoras y televisiones en una tira de enchufes (power strip) y desconéctela cuando salga de vacaciones o no les de uso por largos periodos de tiempo.
4. Proteja el exterior de su casa aplicando caulk (masilla, silicón o sellador) alrededor de ventanas, entradas de cables como líneas de teléfono, cable, gas, tubería y ventilas de la secadora
5. Reemplace los filtros HVAC del aire acondicionado (A/C) mensualmente.
6. Use el ciclo de secado de aire frío (normal) de su lavaplatos en vez del uso de secado con aire caliente (calor).
7. Mantenga la puerta de la cochera cerrada. Una cochera más cálida en el invierno y fresca en el verano le ahorrará energía.
8. Ajuste el termostato de su calentador de agua a no más de 120°
9. Asegúrese de revisar que el escape (ventila) de aire caliente de su secadora de ropa no esté doblado o tapado.
10. Asegúrese de que los sellos de la puerta de su refrigerador cierren bien.

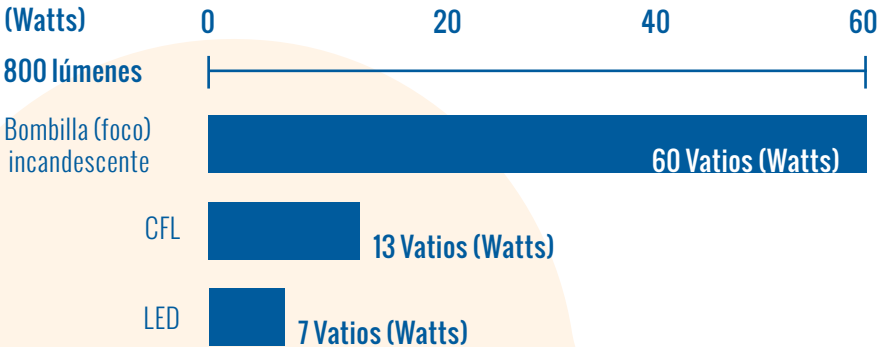
# ILUMINACIÓN

La iluminación tradicional constituye hasta un 11% mensual del consumo total de energía. Las bombillas (focos) de ahorro de energía pueden ahorrar hasta un 75%.

11. Reemplace la iluminación exterior con bombillas (focos) LED y su equivalente. LEDs funcionan muy bien en tiempo de invierno y clima frío.
12. Use conjunto (módulo) de lámparas con balastras fluorescentes T-8, de 32 vatios.
13. Use iluminación de seguridad exterior con sistema photocell y o sensores de movimiento.
14. Apague las bombillas (focos) y luces que no use.

Un lúmen es una unidad para medir la luz visible. Una bombilla tradicional de 60 vatios (Watts) emite 800 lúmenes. Vea la gráfica inferior para ver cuántos vatios emiten otras bombillas (focos) para producir la misma cantidad de iluminación.

## Uso de Vatios (Watts)



# CARGA DE LOS ENCHUFES

---

15. Apague computadoras y monitores, cuando no los use.
16. Cuando compre computadora, seleccione modelos que estén certificados ENERGY STAR®. Considere adquirir computadoras portátiles; usan menos energía, comparadas con una computadora de escritorio.
17. Apague televisores con pantallas grandes cuando no los use.
18. Revise si su televisor pantalla plana tiene sistemas de ahorro de energía, tales como ajuste automático de brillo o sistema de “sleep,” que se apague automáticamente a un tiempo de no usarse.
19. De su proveedor de cable o satélite, pida un set-caja certificado eficiente de energía, ENERGY STAR®.
20. Apague estéreos y radios cuando no se usen.
21. Accione el sistema de auto-apagado en los sistemas de video juegos.
22. Si no desconecta sus aparatos electrónicos, entonces utilice los sistemas de auto-apagado y así ahorre energía.
23. Recuerde siempre apagar sus planchas de cabello.
24. Asegúrese de que las cobijas eléctricas sean apagadas por la mañana.
25. Asegúrese que todos los aparatos nuevos electrónicos y bombillas (focos) sean certificados ENERGY STAR®.
26. Apague bombas de la alberca y sistemas de calentamiento cuando no se usen.
27. Verifique que los sistemas de calentamiento de tanques para ganadería estén apagados cuando no se usen.
28. Asegúrese de que el sistema de calentamiento (heat tape) esté apagado cuando no se usa.
29. Desconecte cargadores de baterías cuando no se usen.

HAGA POCO.

**AHORRE MUCHO.**



Todo lo que usted hace, desde apagar un switch hasta reemplazar su sistema de iluminación por uno más eficiente, puede darle grandes ahorros para usted y sus vecinos.

**ENTONCES ESCOJA Y AHORRE SU DINERO.**



Touchstone Energy®  
Cooperatives

# COCINA

La iluminación de la cocina constituye hasta un 15-20% mensual del consumo total de energía.

30. Apague cafeteras cuando no se usen.
31. Use el sistema de su refrigerador “anti-sweat,” en caso necesario solamente
32. Active el dispositivo de ahorro de energía a “ON,” si es que está disponible.
33. Limpie la bobina del refrigerador anualmente.
34. Si su refrigerador no tiene sistema de descongelado automático, entonces descongelelo manualmente, la nevera o congelador para evitar exceso de hielo.
35. Ajuste la temperatura de su refrigerador a 34°-37° y el congelador a 0°-5°F.
36. Desconecte refrigeradores o congeladores sin uso. Recíclelos si no los utiliza.
37. Use su horno de microondas para cocinar cuando sea posible.
38. Cuando use el horno de su estufa, tape sus ollas o recipientes, de esta manera sus alimentos se cocerán mas rápido.
39. Cuando caliente agua en la estufa, use agua caliente de la llave, en vez de fría; de esta manera el agua alcanzará más rápido la temperatura deseada.
40. Recuerde usar siempre el ventilador extractor de calor de su cocina. Apague el ventilador después de usarlo.
41. Use una olla slow cooker eléctrica, en vez de cocinar en la estufa. Apague la olla después de su uso.
42. Si usa su lavaplatos, enjuague los platos sucios y utensilios con agua fría, antes de ponerlos a lavar.
43. Use agua fría para desahogar el fregadero de deshechos en el lavabo de su cocina.
44. Solamente use su lavaplatos cuando esté completamente llena.

# CALENTADOR DE AGUA

El calentamiento de agua constituye hasta un 12% anual de consumo total de energía.

45. Una temperatura ajustada a 115° es quizá apropiada para una familia de uno o dos integrantes.
46. Cubra su calentador con cobertor, (water heater blanket) para ayudar a mantener su temperatura.
47. Para reducir sedimentos, drene de 1-2 galones de agua cada año del fondo de su calentador de agua.
48. Instale trampas de calor (heat traps) en las líneas de agua caliente y fría, cuando sea necesario reemplazar su calentador de agua.
49. Proteja las líneas de agua expuestas al medio ambiente, aislándolas apropiadamente.
50. Limite su tiempo de 5-7 minutos al darse un baño bajo la ducha.
51. Instale un sistema de ahorro de agua en su bañera (ducha).
52. Arregle goteras en las llaves de agua.
53. No deje que el agua de la llave esté corriendo mientras usted se cepilla los dientes o se afeita. Recuerde cerrar la llave mientras lo hace.



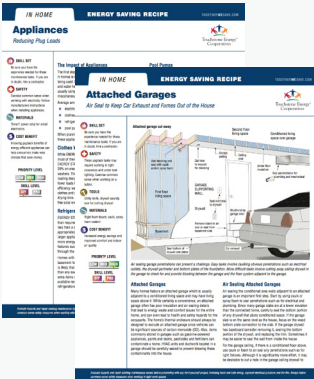
# LAVANDERÍA

La lavandería constituye hasta un 5-9% mensual de consumo total de energía.

54. Lave la ropa con agua fría. Use agua caliente solo para cuando esté demasiado sucia.
55. Solamente use su lavadora cuando ya esté llena de ropa.
56. Si necesita usar su lavadora lavando poca ropa, entonces ajuste la cantidad de agua a la cantidad de ropa que va a lavar, con una temperatura más baja. Especialmente si usa agua caliente.
57. Siempre use agua fría para enjuagar.
58. Use sus toallas de baño dos veces por lo menos, antes de volver a lavarlas otra vez.
59. Limpie el filtro de aire de su secadora de ropa cada vez que la use.
60. Asegúrese que el tubo trasero de escape de aire caliente de su secadora de ropa no esté doblado o tapado.
61. Verifique que el tubo trasero de escape de aire caliente de su secadora de ropa esté bien conectado a la pared.
62. Verifique que el tubo trasero de escape de aire caliente de su secadora de ropa esté bien conectado a la secadora de ropa.
63. Para reducir el tiempo de secado, use el sensor auto moisture, si es que lo tiene y está disponible.
64. Use su secadora consecutivamente. Una vez tras otra, para así aprovechar el calor acumulado de las secadas anteriores.
65. Cuando la temperatura exterior es alta en los meses de calor en verano, evite usar su secadora de ropa. Use su secadora por las tardes o por la noche, al bajar la temperatura del medio ambiente.
66. Considere usar una secadora “Solar” natural. Un tendedero de ropa para secar. Un método al estilo antiguo, ahorrándole energía y dinero.

GUERRERO DE FIN DE SEMANA..

# HOME EFFICIENCY ANALYSIS TOOL



CONVIÉRTASE EN EL MEJOR GUERRERO DE FIN DE SEMANA  
O TRABAJE CON UN CONTRATISTA PARA MEJORAR SUS  
AHORROS. SOLO DÍGANOS UN POCO SOBRE SU CASA.

[TOUCHSTONEENERGY.COM](http://TOUCHSTONEENERGY.COM)

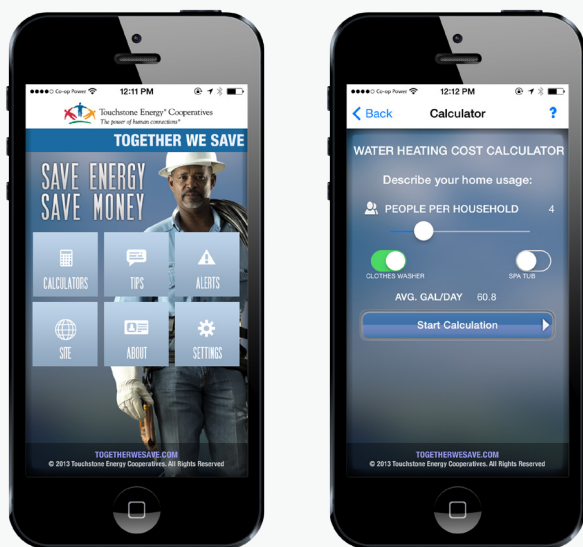
# CALEFACCIÓN | A/C

La calefacción y el A/C son usualmente los que más consumen energía en la casa; constituyen hasta un 40-50% mensual de consumo total de energía.

67. Ajuste el termostato a 78° en el verano y 68° en invierno.
68. Para más ahorro de energía y dinero, instale un termostato programable (digital).
69. En verano ajuste sus ventiladores de cielo a velocidad media, enviando el aire hacia abajo. En invierno, enviando el aire hacia arriba, a velocidad baja.
70. Apague los abanicos de cielo cuando no los use. Los abanicos mantienen a las personas a temperatura fresca y agradable; no las habitaciones vacías.
71. Cuando instale los filtros del A/C, verifique que estén instalados en la dirección correcta, busque las flechas que lo indican en las orillas del filtro y siga las instrucciones de instalación.
72. Cuando esté usando la calefacción o su aire acondicionado, mantenga las ventanas y puertas cerradas.
73. Aísle las bases de conexiones y enchufes de pared con tiras de espuma.
74. Aplique un sellador en la base del rodapié o moldura con masilla (caulk), sellador transparente.
75. Aplique un sellador con masilla (caulk) en la base de la tubería bajo lavabos y conexiones de agua en la cocina y baños.
76. Aplique un sellador con masilla (caulk) en las conexiones eléctricas que entran y salen de la pared en el ático.
77. Durante las noches de invierno, cierre persianas y cortinas para mantener el calor dentro de las habitaciones.

EL SMARTPHONE. LA CASA INTELIGENTE.

# LA APP PARA AHORRAR ENERGIA Y DINERO



CALCULA CÓMO PUEDE AHORRAR ENERGIA EN SU CASA.  
DESCARGUE LA APP "TOGETHERWESAVE" EN SU MÓVIL.



- 
78. Durante los días de invierno, asegúrese de que las cortinas y persianas estén abiertas, aprovechando usar la luz y el calor solar natural.
  79. Asegúrese que las puertas de acceso al ático cierren y sellen bien.
  80. Asegúrese de que la insulación (o aislante) en el ático no obstruya las ventilas o rejillas de escape de calor.
  81. No cierre las habitaciones sin uso, las cuales estén recibiendo calefacción o aire acondicionado.
  82. No cierre ventilas o rejillas de la calefacción y o aire acondicionado.
  83. Revise que la rejilla que contiene el filtro principal (el que absorbe el aire) no esté obstruido con objetos o muebles.
  84. Asegúrese que las ventanas y puertas estén apropiadamente cerradas y con selladores en buenas condiciones.
  85. Asegúrese de que las ventilas o rejillas de escape de calor en el exterior no estén obstruidas o tapadas.
  86. No use extractores de calor que se accionan con el viento en el ático, ya que estos pueden extraer el aire acondicionado (frío) hacia el exterior.
  87. Mantenga su sistema de HVAC funcionando eficientemente con un servicio de mantenimiento anual, hecho por un técnico certificado NATE.
  88. Mantenga un historial detallado de la humedad interior en el verano. Si la humedad se mantiene en un 60% o más, entonces pregunte a su técnico HVAC cómo reducir la velocidad del abanico interior de la unidad de su aire acondicionado.
  89. Asegúrese que su sistema de aire acondicionado de ventana esté bien sellado a la ventana y las tiras de sellador estén en buenas condiciones. Remueva la unidad de A/C en el invierno y cierre la ventana con un pasador de seguridad.

- 
90. Cada mes limpie y reemplace el filtro del aire acondicionado de ventana.
  91. En su sistema de aire acondicionado de ventana, mantenga las ventilas de “Fresh Air” (aire fresco) cerradas.
  92. Durante el invierno, el frío puede filtrarse por las ventanas; para reducirlo, cubra las ventanas en la parte interior de su casa con hojas o cortes de plástico grueso.
  93. Reduzca el uso de calentadores eléctricos portátiles solo a periodos cortos y en espacios pequeños. Apague su calentador cuando salga de su habitación o casa.
  94. Asegúrese que su sistema exterior de aire acondicionado se mantenga limpio de objetos o hierba que obstruyan su funcionamiento.
  95. Cuando use su chimenea, ajuste el termostato de la calefacción en el interior de su casa. Baje la temperatura para ahorrar energía y dinero.
  96. Al usar la chimenea, abra la ventila exterior para ventilación o puede también abrir un poco una ventana cercana a la chimenea.
  97. Mantenga la puertecilla de ventilación de su chimenea cerrada cuando no se use, y abierta al usarla.
  98. Asegúrese que las ventilas de piso estén abiertas y no estén obstruidas por objetos o muebles.
  99. Aplique sellador masilla (caulk) a todas las ventanas, incluyendo ventanas en el sótano.
  100. Apague los abanicos extractores de aire del baño y cocina 15 minutos después de su uso, o instale apagadores automáticos que se pueden programar.
  101. Plante árboles y o arbustos que le pueden dar sombra en la parte este, sur y oeste de su casa; esto le protegerá de los vientos del norte.

# NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE SU COOPERATIVA  
ELÉCTRICA SIN FINES DE LUCRO VISITE.**

**[TOUCHSTONEENERGY.COM](http://TOUCHSTONEENERGY.COM)**



Touchstone Energy®  
Cooperatives

TOUCHSTONE ENERGY COOPERATIVES  
4301 WILSON BLVD.  
ARLINGTON, VA 22203  
703.907.5500

COPYRIGHT © 2015. TOUCHSTONE ENERGY COOPERATIVES

[TOUCHSTONEENERGY.COM](http://TOUCHSTONEENERGY.COM)