

Ni Un Hogar
Sin Energía

Guía de medidas de
ahorro energético y
mejora del confort
térmico y de humedad
en el hogar

Diseño y realización: Fundación Ecología y Desarrollo (2014)

www.ecodes.org

Este documento se enmarca dentro del proyecto de acción directa con hogares en riesgo de Pobreza Energética, Ni Un Hogar Sin Energía.

Se permite difundir, citar y copiar literalmente los materiales propios, de forma íntegra o parcial, por cualquier medio y para cualquier propósito no comercial, siempre que no sean modificados y se cite autor y procedencia.

Este documento ha sido realizado gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Zaragoza a través del Área de Acción Social.

1. Introducción

El objetivo de este documento, es dar a conocer medidas de ahorro de bajo coste con el objetivo de:

- Mejorar de forma inmediata en el confort térmico y de humedad de la vivienda sin aumentar el consumo de energía
- Reducir el consumo de energía mejorando la eficiencia energética de nuestros equipos
- Reducir el importe de las facturas

Para ello, en esta guía exponemos diferentes propuestas de fácil implementación y disponibles en el mercado.

1. Mejora del aislamiento

Burletes en ventanas

Los burletes son unas tiras generalmente de PVC, aunque pueden ser de otros materiales, cuya función es mejorar el aislamiento en puertas y ventanas, mejorando la estanqueidad y hermetismo.

Es muy útil cuando tenemos filtraciones de aire.

Instalación: Los burletes llevan una tira adhesiva en uno de sus lados. Antes de pegarlo al marco de la ventana o puerta, es recomendable limpiarlo con un trapo húmedo para evitar que haya suciedad y que el burlete no quede adherido de forma adecuada.



Bajopuertas

Los bajopuertas son tiras de material aislante que se colocan en la parte de baja de la puerta de salida al exterior. Con esto, evitaremos la entrada de corrientes de aire y frío.

Instalación: Existen diferentes tipologías. Normalmente tienen una tira adhesiva para pegarlos a la parte inferior de la puerta. Antes de instalarlos es conveniente limpiar la zona de la puerta donde vamos a pegarlo con un trapo húmedo para evitar que haya suciedad y que no quede adherido de forma adecuada.



Aislamiento para vidrios

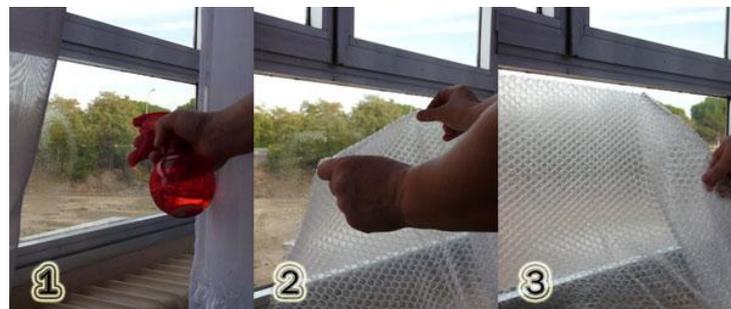
Gran parte del calor de nuestras viviendas se pierde por las ventanas. Mejorar el aislamiento, tanto del marco como del vidrio, nos ayudará a reducir el consumo de energía y mejorar el confort térmico de la vivienda.

Son láminas plásticas transparentes que se aplican sobre el vidrio de la ventana para mejorar el aislamiento de esta, en el caso de que sea un vidrio simple con aislamiento deficiente.

Instalación: Se colocan sobre el vidrio de la ventana, sujetándolo con cinta adhesiva al marco. Una vez sujeta, se calienta la lámina mediante un secador de pelo. Mediante el calor que este desprende, se adherirá al vidrio de la ventana. Una vez quede bien pegado, retirar el sobrante del plástico cortándolo con una cuchilla.



En el caso de tratarse de ventanas de zonas que no utilizamos, podemos aislar ese vidrio con plástico de burbujas de embalar, consiguiendo una mejora en el aislamiento muy notable.



Reflectores en radiadores

En muchas viviendas con aislamiento deficiente de los cerramientos, gran parte del calor de los radiadores que están situados en paredes en contacto con el exterior, se pierde a través del cerramiento.



Los reflectores son unas láminas aislantes, las cuales tienen una superficie reflectora que se colocan entre el radiador y la pared, para evitar que el calor se pierda hacia el exterior, y se refleje hacia el interior de la vivienda, mejorando el rendimiento hasta un 30%.

Instalación: La instalación es muy sencilla, solo hay que cortar la lámina con una tijera para adaptarlo al tamaño del radiador. Una vez cortada, la introducimos en el hueco entre el radiador y la pared, y la fijamos a esta última mediante cinta adhesiva de doble cara.

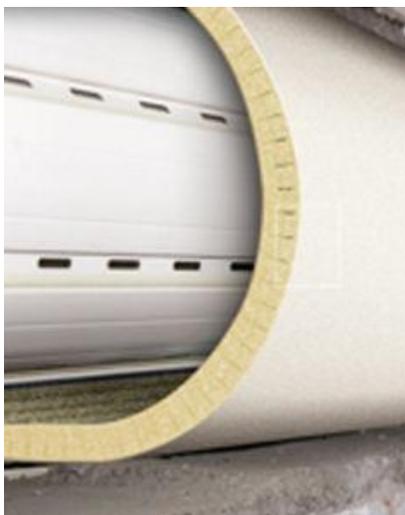


Aislamiento de cajas de persianas

Otras de las zonas por donde más filtraciones de aire puede haber, es a través de las cajas de las persianas.

Existen láminas de espuma aislantes para evitar este tipo de infiltraciones de fácil instalación.

Instalación: Solo tienes que abrir la caja de la persiana, y cortar esta lámina al tamaño de nuestra caja. Su instalación es sencilla a través de la lámina adhesiva que tiene en una de sus caras,



2. Ahorro de electricidad:

Sustitución de bombillas

La aparición de nuevas tecnologías, y la evolución de otras ya existentes, ha provocado una mejora importante en la eficiencia de las alternativas en iluminación que se pueden encontrar en el mercado. Es importante no tener solo en cuenta el precio de adquisición de cada tipología, sino también el consumo de energía de cada uno, ya que en muchas ocasiones, opciones más caras y eficientes se amortizan en unas pocas semanas con los ahorros que generan.

En esta medida, presentamos diferentes tecnologías y su consumo energético

Incandescentes



Potencia	€ al mes (4h al día encendidas)
60	1,20 €
40	0,80 €

Sustitutivos: Fluorcompactoas



Potencia	€ al mes (4h al día encendidas)
20	0,40 €
12	0,24 €

LED



Potencia	€ al mes (4h al día encendidas)
9	0,18 €
6	0,12 €

Sustitución de bombillas

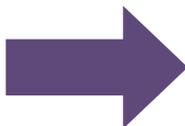
Halógenas dicrónicas



Potencia	€ al mes (4h al día encendidas)
50 + Transf.	1,10 €
40 + Transf.	0,90 €

Sustitutivo:

LED



Potencia	€ al mes (4h al día encendidas)
6	0,12 €
4	0,08 €

Monitores de consumo eléctrico

Ser consciente de donde estamos consumiendo la energía, y en que magnitud, favorece la concienciación del consumidor en el uso más responsable de la energía. Diferentes experiencias realizadas con este tipo de equipos, se estima un ahorro del 20% asociado al consumo más responsable que facilita conocer nuestra demanda en todo momento.

Los medidores de consumo te permiten conocer el consumo eléctrico de los electrodomésticos y las luces y así eliminar los gastos inútiles de electricidad. Puedes ver la lectura en tiempo real y los valores en kW y euros. Algunos modelos se conectan directamente al cuadro eléctrico, permitiendo conocer el consumo global de la vivienda, y adaptar el contrato a nuestro perfil de consumo.

Instalación: Existen monitores de enchufe, que para conectarlos simplemente hay que conectar el equipo entre la conexión de enchufe de la pared, y el aparato que queramos medir.



Otros monitores están enfocados a medir el consumo total de la vivienda, y se tienen que conectar en el cuadro eléctrico de la vivienda. Para ello, conectaremos la pinza amperimétrica que incluye el monitor, abrazando el cable fase que entra en nuestra vivienda (antes o después del ICP)



Eliminadores de Stand By

Cuando se apaga un aparato, como la televisión, el vídeo o la cadena de música, se activa la función stand-by o reposo: el aparato no se apaga por completo y sigue consumiendo electricidad. Estas regletas o adaptadores permiten apagar todos los aparatos que están conectados a ellos con un simple gesto.

Instalación: Su instalación es simple, para conectarlos solo hay que conectar en sus entradas los equipos que queremos poder centralizar su desconexión.



Temporizadores

Los relojes y programadores te ayudan también a controlar el consumo. Son capaces de apagar automáticamente la luz a una hora predeterminada, por ejemplo en pasillos o en habitaciones poco usadas como el garaje o el trastero. También hay relojes que puedes programar para conectar y desconectar el equipo que desees en los horarios que te convengan. Es muy útil para reducir el importe de las facturas de electricidad, en el caso de tener contratado, una tarifa con discriminación horaria, instalando este equipo en el termo eléctrico, y así forzar a que caliente agua solo durante las horas valle. En las horas punta, seguiremos disponiendo del agua caliente que haya quedado almacenada en el acumulador.

Instalación: Se colocan entre el enchufe de la pared, y el aparato que queramos controlar, por ejemplo, el termo eléctrico. Una vez conectado, solo tendremos que indicar, que horas del día queremos que esté conectado, y cuales no.



Este documento forma parte de las iniciativas desarrolladas dentro del programa Ni Un Hogar Sin Energía.

Ni Un Hogar Sin Energía es un programa desarrollado por Fundación Ecología y Desarrollo (ECODES) desde 2013, orientado a mejorar la eficiencia energética de los hogares españoles a través de hábitos de consumo responsables de la energía, medidas de ahorro energético y formación sobre aspectos claves como son el consumo de energía y la facturación de suministros energéticos.

Para más información sobre el programa: www.ecodes.org