

A white cartoon bear with a blue sweat drop on its forehead is holding a black sign with white text. The sign reads "Guía de ahorro de energía". The bear is positioned on the left side of the frame, and the sign is on the right. The background is a solid blue color, and the bottom of the image has a green horizontal band.

**Guía de  
ahorro  
de energía**

**GREENPEACE**

Tenemos un **potencial** de **ahorro de energía** superior al **20%**, lo que significa una **economía** de **100 mil millones** de pesos **al año**

**Reducir nuestro consumo de energía** se traduce en un ahorro para la economía familiar o personal y contribuye a disminuir las emisiones de gases de efecto invernadero a la atmósfera, principal causa del cambio climático.

**Cada vez que utilizamos energía** producida por la quema de petróleo, carbón o gas (combustibles fósiles) emitimos gases de efecto invernadero (principalmente dióxido de carbono, CO<sub>2</sub>) y de esta forma contribuimos al calentamiento global amenazando gravemente la vida en el planeta.

**Por ello, es necesario reemplazar** los combustibles fósiles por energías renovables (aprovechamiento del sol, el viento, cauces de agua, el calor de la Tierra) así como realizar un uso inteligente de la energía.

**Esto se puede lograr** con la participación de los gobiernos estatales y federal, las industrias, los servicios y especialmente de la sociedad. Existe una amplia gama de acciones sencillas que permiten ahorrar energía en la casa, en la vía pública, en el trabajo. Estas medidas nos ayudarán a:

- **combatir** el cambio climático, la mayor amenaza que enfrenta el planeta, y
- **conformar** una nueva cultura de eficiencia energética.

**Conoce estas acciones** y ¡ponlas en práctica! Para no ser parte del problema del cambio climático, debemos ser parte de la solución.

Usa la **olla de presión**, ya que consume menos **energía**

#### EN LA COCINA

- 1 **Al no abrir** la puerta del horno innecesariamente evitarás la pérdida de al menos 20% del calor acumulado en el interior.
- 2 **Aprovecha** al máximo la capacidad del horno: cocina el mayor número posible de alimentos en una sola vez.
- 3 **Si usas el microondas** en lugar del horno convencional ahorras hasta 70% de energía.
- 4 **Para cocciones** superiores a una hora, no necesitas precalentar el horno.
- 5 **Descongela** los alimentos dentro del refrigerador, alejándolos de la fuente de refrigeración.
- 6 **Si necesitas** comprar una cocina o un horno, elige el equipo que funciona con gas, no con electricidad.
- 7 **Tapa las cacerolas** durante la cocción y baja al mínimo el fuego una vez que comience la ebullición.



Descongela  
tu refrigerador  
frecuentemente



Utiliza focos  
ahorradores

### El refrigerador

- 1 La eficiencia** del refrigerador depende del lugar donde lo ubiques. Es importante alejarlo de fuentes de calor.
- 2 Este electrodoméstico** es el que más energía usa, seguido por el televisor y la lavadora.
- 3 No permitir** la circulación de aire por la parte trasera del refrigerador, incrementa el consumo de energía.
- 4 Verifica** que las puertas del refrigerador y del congelador cierren herméticamente; procura mantenerlas abiertas el menor tiempo posible.
- 5 Si se forma escarcha**, descongela el refrigerador antes de que la capa de hielo alcance 3 mm de espesor, de lo contrario tu consumo eléctrico aumentará hasta 30%.
- 6 Ajusta** el termostato para mantener una temperatura de 6°C en el compartimento de refrigeración y de -18°C en el de congelación.

### Lavadora y lavaplatos

- 1 La mayor parte** de la energía que consumen (entre 80 y 85%) la utilizan para calentar agua, te sugerimos lavar con los programas de baja temperatura.
- 2 Limpia regularmente** el filtro de la lavadora y procura que trabaje a plena carga.
- 3 La secadora** consume mucha energía; limita su uso a situaciones de urgencia. Al usarla, centrifuga previamente la ropa para aprovechar al máximo su capacidad. Y no mezcles la ropa pesada con la ropa ligera. Lo ideal es que tiendas la ropa para que se seque con el aire y el sol.
- 4 Si utilizas lavaplatos**, no lo pongas en marcha hasta que se llene completamente.
- 5 Atención:** lavar a mano con agua caliente puede resultar hasta 60% más caro que hacerlo con un lavaplatos moderno a plena carga. Al lavar a mano, mantén la llave cerrada mientras tallas los trastos y enjuágalos rápidamente (si utilizas jabón biodegradable contribuirás a la protección del medio ambiente).

**Desconecta  
los aparatos  
que no utilices**



## Existen **aparatos** que con el solo hecho de estar conectados a la corriente **consumen** energía, ¡aunque estén **apagados!**

### APARATOS ELECTRÓNICOS

- 1 Piensa** que no es necesario que los aparatos electrónicos estén en funcionamiento todo el tiempo (la computadora, por ejemplo).
- 2 Existen** aparatos que con el solo hecho de estar conectados a la corriente consumen energía, ¡aunque estén apagados! Es el caso del televisor, el aparato de sonido y otros equipos que utilizan control remoto: al estar apagados siguen consumiendo alrededor de un tercio de la energía que usan cuando están encendidos. Lo mismo sucede con los cargadores de teléfonos celulares. Así que desconéctalos cuando estén apagados.
- 3 No todos** los aparatos tienen el mismo consumo energético. La diferencia entre productos similares puede alcanzar hasta un 90%. Por ello, si piensas comprar un aparato exige información sobre su consumo energético y escoge el que menos energía requiera.

## Evita dejar los **grifos** abiertos durante el lavado, afeitado y **cepillado** de dientes

### AGUA

- 1 Si necesitas** instalar nuevas llaves de agua, elige las más eficientes: las de tipo monocomando.
- 2 Si instalas** reguladores de temperatura con termostato, principalmente en la ducha, ahorrarás 5% de energía.
- 3 La peor manera** de calentar agua es con electricidad. Si lo haces, emites a la atmósfera un promedio de media tonelada de CO<sub>2</sub> al año.
- 4 Si colocas** calentadores solares de agua ahorrarás 60% del gas tradicionalmente usado (la inversión la recuperas en 3 años) y más energía aún si empleas electricidad para calentar tu agua.
- 5 El ahorro de agua** es ahorro de energía, pues el líquido es impulsado hacia tu vivienda con bombas eléctricas. Racionaliza tu consumo de agua (evita dejar los grifos abiertos durante el lavado, el afeitado, el cepillado de dientes).



**Utiliza el  
transporte  
colectivo**



## Utiliza el transporte **colectivo**, las emisiones de **CO<sub>2</sub>** por persona se **reducen** en función de la **capacidad** del vehículo

### TRANSPORTE

**El parque vehicular** es la principal fuente de contaminación de las grandes ciudades y es uno de los mayores generadores de emisiones de CO<sub>2</sub>.

manera innecesaria, así como los constantes cambios de marcha, ahorrarás 15% de combustible y reducirás los costos de mantenimiento del vehículo.

- 1 **Antes** de tomar el automóvil evalúa la comodidad real que te va a proporcionar. Piensa en las horas "pico", los embotellamientos y los problemas de estacionamiento, para que puedas evitarlos.
- 2 **Si realmente necesitas** comprar un automóvil, elige el que se ajuste a tus necesidades reales y el que menos combustible consuma (de preferencia sin aire acondicionado, porque utilizan gases que propician el cambio climático).
- 3 **Al conducir**, mantén la velocidad de circulación lo más uniforme posible. Si evitas frenar y acelerar de
- 4 **Mantén en buenas condiciones** tu automóvil. Revisa especialmente la presión de las llantas, su alineación, el estado del filtro de aire, las bujías y la carburación.
- 5 **Si debes usar tu auto**, compártelo: cuatro personas en un automóvil es mejor que cuatro coches con una sola persona.
- 6 **Utiliza** bicicleta o camina, siempre que puedas.
- 7 **Comprar** productos procedentes de lugares cercanos a tu localidad también reduce el uso de transporte.

## Elige pilas **recargables** y adquiere un **cargador solar**

### RESIDUOS

- 1 **Cuando salgas** de compras lleva una bolsa de tela para que no utilices bolsas de plástico.
- 2 **La producción de papel**, cartón, vidrio y metales requiere de mucha energía. La separación de estos productos y su reciclaje permite ahorros significativos de energía. Por ejemplo, una tonelada de papel reciclado reduce el consumo de 4 mil 200 kilowatts de electricidad. Por ello, **Reduce** (tu consumo), **Reusa** (empaques, envases) y **Recicla** (los productos que haz adquirido).
- 3 **Reducir nuestra generación** de residuos depende en gran medida de que cambiemos nuestros hábitos de consumo. Para ello: evita usar productos excesivamente empaquetados, productos desechables, así como todo tipo de plástico. Y lo más importante: si en verdad no lo necesitas, no lo compres.

**Aprovecha  
la energía  
solar**





## Los equipos de enfriamiento por **evaporación** consumen menos energía y no contienen gases destructores de la capa de **OZONO**

### AIRE ACONDICIONADO Y CALEFACCION

- ① **Si necesitas** comprar un equipo de aire acondicionado, ten en cuenta la zona climática en que vives (tal vez no lo necesites), las dimensiones de tu vivienda, su orientación y el número de personas que habitan en ella. Antes de comprar, consulta a un técnico.
- ② **Asegúrate** de que el modelo elegido tenga termostato con lectura numérica ya que la variación de un grado incrementa en 8% el consumo de energía.
- ③ **Para** que el sistema de calefacción o aire acondicionado sea más eficiente, aísla tu vivienda; tapa las grietas en techos, paredes y suelo (en ese orden) y evita usar espumas que contengan gases perjudiciales para la capa de ozono: hay materiales aislantes alternativos como fibra de vidrio, corcho y otros.
- ④ **El lugar** más adecuado para situar el aire acondicionado es la parte sombreada de tu casa. En días calurosos prende el equipo antes de que tu casa se caliente y mantén las ventanas cerradas.
- ⑤ **Deja entrar el sol en invierno;** en verano evítalo con persianas, cortinas o toldos. Esa misma función la cumplen los árboles de hoja caduca (caducifolios como: mapasúchil, bugambilla, jacaranda, guaje, mora, higuera) sembrados en la fachada norte de tu casa.

## Ahorra y ayuda a **disminuir** las emisiones de **CO<sub>2</sub>**, el más abundante gas de efecto **invernadero**, causante del **cambio climático**

### ¿CUÁNTA ENERGÍA SE PUEDE AHORRAR?

Todos estos ahorros se traducen en una economía para tu gasto familiar pero también en una disminución real en tus emisiones de CO<sub>2</sub>, el más abundante gas de efecto invernadero, causante del cambio climático.

### Y ALGO MÁS...

Una actividad adicional, no cuantificable pero de crucial importancia, es que exijas como ciudadana(o) que tus autoridades municipales, estatales y federales establezcan programas de acción en tres direcciones:

- **reducir la vulnerabilidad** de México ante los impactos del cambio climático,
- **promover la generación de electricidad** con fuentes renovables (viento, sol, cauces de agua, geotermia), y
- **desarrollar programas** de eficiencia energética que incluya a todos los sectores productivos y a la sociedad en general.

ACTIVIDAD O PRODUCTO	AHORRO
Foco fluorescente compacto	80%
Lavadora en frío	80-92%
Lavadora de bajo consumo energético (clase A)	40-70%
Refrigerador de bajo consumo energético (clase A)	45-80%
Calefacción en casa bien aislada	50-90%
Cocina de gas en vez de eléctrica	73%
Horno de gas en vez de eléctrico	60-70%
Tender la ropa en vez de usar secadora	100%
Lavavajillas conectado a la toma de agua caliente (sin resistencia eléctrica)	68%
Lavavajillas en frío	75%
Usar papel reciclado en vez de papel nuevo	50%
Reciclar el aluminio	90%
Compartir el coche con dos, tres o cuatro personas	50-66-75%
Usar el autobús en vez del coche	80%
Caminar o ir en bicicleta en vez de usar coche	100%
Coche de bajo consumo energético (clase A)	25%
Conducir a 90 km/h en vez de a 110 km/h	25%
Usar coche compacto en vez de uno grande	44%
Tapar las ollas y cacerolas al cocinar y ajustar el tamaño de la llama	20%
Permitir la ventilación en la parte trasera del refrigerador	15%
Subir un grado la temperatura del termostato de la nevera	5%
Usar tostador de pan en vez de horno eléctrico	65-75%

**Este documento ha sido posible gracias al apoyo y colaboración de nuestros donantes.**

Greenpeace es una organización global, ambientalista y no gubernamental, independiente política y económicamente. Greenpeace no recibe dinero de empresas, partidos políticos, organizaciones religiosas ni gobiernos. Nuestro trabajo depende de las aportaciones voluntarias de personas que desean un mundo más pacífico, verde y humano.

# GREENPEACE



Visítanos: [www.greenpeace.org.mx](http://www.greenpeace.org.mx)



Escríbenos: [greenpeace.socios@mx.greenpeace.org](mailto:greenpeace.socios@mx.greenpeace.org)

(por favor no envíes información bancaria confidencial por correo electrónico)

