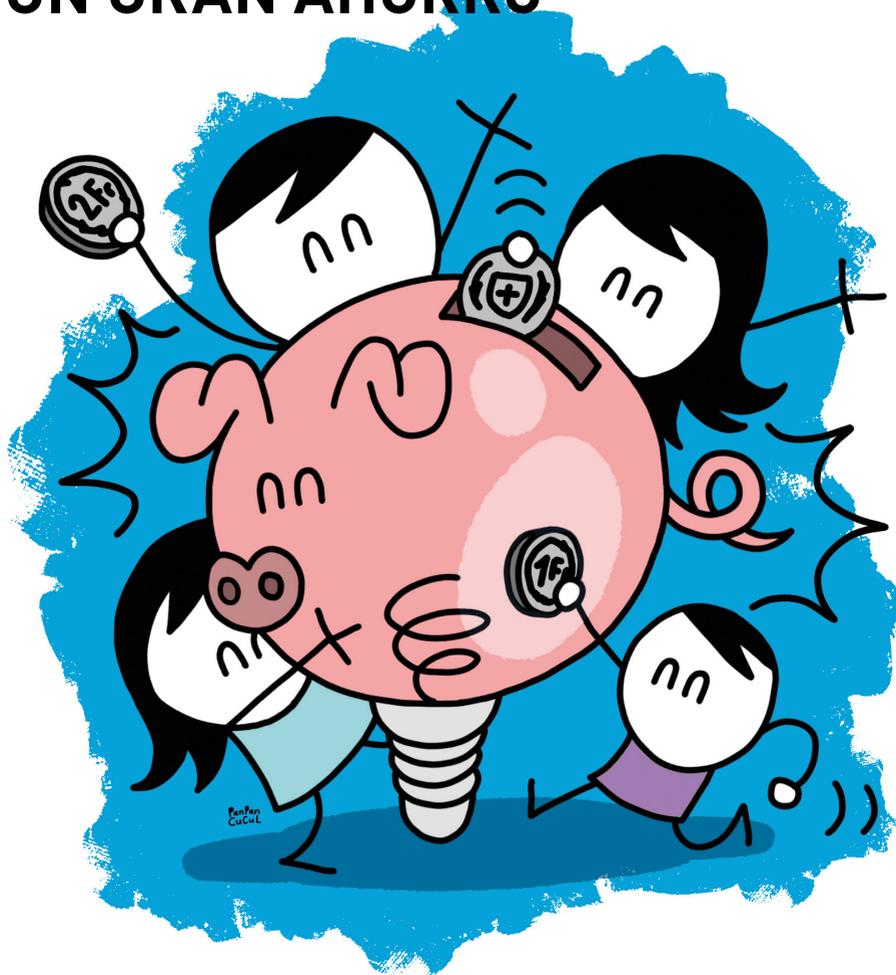


GUÍA PARA INQUILINOS

# MI APARTAMENTO

## PEQUEÑOS DETALLES COTIDIANOS PARA UN GRAN AHORRO



[WWW.LANCY.CH](http://WWW.LANCY.CH)

Ville de Lancy



# EN LA COCINA



## COCINAR DE MANERA INTELIGENTE!

- **Poner la tapadera sobre la olla**, conservando así el calor, permite economizar hasta un 25% de energía.
- **Calentar el agua en un hervidor** en vez de en una olla consume menos energía para la misma cantidad de agua.
- **Apagar el horno o las placas un poco antes del tiempo necesario** (2-3 minutos en las cocciones cortas, 5-10 minutos en las largas). El calor residual será suficiente para terminar la cocción.
- **Evitar precalentar el horno** si se prevé que la cocción va a ser larga, y no abrir inútilmente la puerta.

## ¿UN CAFÉ?

Piense en **apagar la máquina de café después de utilizarla**, a no ser que disponga de la función «ahorro de energía». Si continúa encendida, seguirá consumiendo electricidad para mantener su temperatura.

## EL LAVAVAJILLAS EN MODO «AHORRO DE ENERGÍA»

**Encender el lavavajillas únicamente cuando esté lleno y seleccionar el programa «económico»**. No lo confunda con el programa rápido (o exprés) que consume más energía. Con el programa económico, el tiempo de lavado se alarga, pero la cantidad de electricidad utilizada es menor (ocurre lo mismo con la lavadora de ropa, ver pág. 4).

## EL AGUA: UN RECURSO A ECONOMIZAR

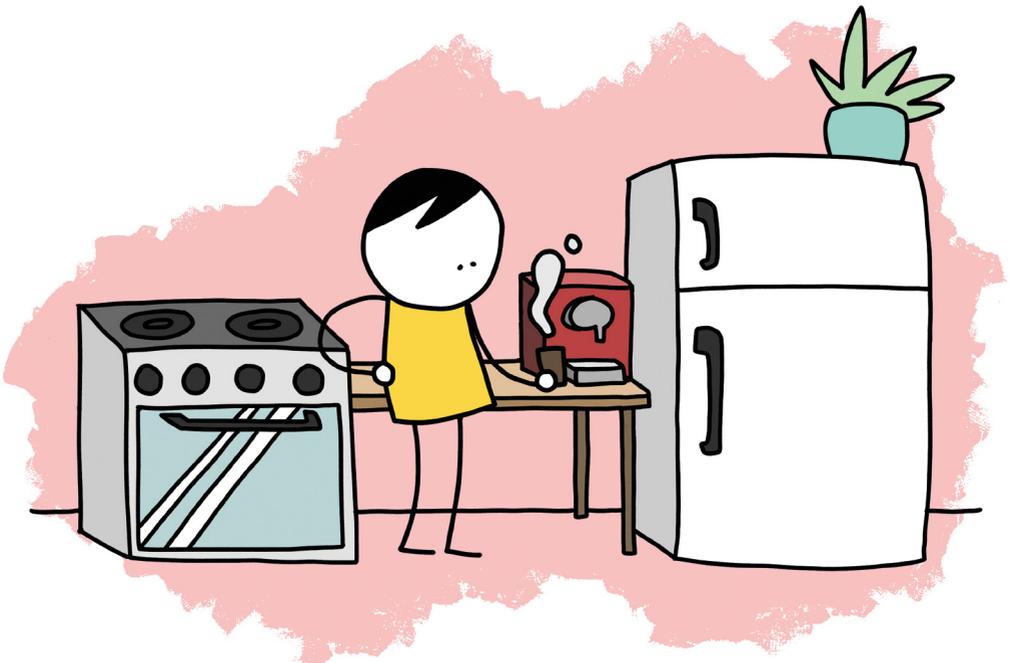
Vea los trucos para ahorrar agua en la página 4.

## FRIGORÍFICO Y CONGELADOR: LAS 24 HORAS DEL DÍA

El frigorífico y el congelador funcionan día y noche. Por ello, representan una parte importante del gasto energético.

- Comience por **colocar bien el frigorífico**: aléjelo de las fuentes de calor, evite la exposición a la luz directa del sol y guarde la distancia entre el aparato y la pared recomendada por el fabricante a fin de permitir al sistema de refrigeración evacuar el aire caliente.
- **Verifique que la juntura de la puerta sea perfectamente estanca** (la puerta debe resistirse ligeramente al abrirla).
- **Regule la temperatura del frigorífico a 5° y la del congelador a -18°** (no por debajo)
- **Deje enfriar los alimentos antes de guardarlos en la nevera.**
- **Vacíe y elimine regularmente el hielo del frigorífico y del congelador** (por ejemplo, antes de salir de vacaciones). La formación de hielo en los aparatos ocasiona un consumo eléctrico suplementario y los desgasta con mayor rapidez.

Vea las recomendaciones para la elección de sus aparatos en la página 6.



# EN EL CUARTO DE BAÑO

## OBJETIVO: AHORRAR AGUA

- **Si el grifo tiene una palanca giratoria (mezclador), tenga la costumbre de colocarla a la derecha (en el lado del agua fría) al bajarla.** Así evitará que corra inútilmente el agua caliente cuando sin pensarlo levante la palanca la próxima vez.
- **Cierre el grifo mientras se cepilla los dientes** o mientras se afeita: ello permite ahorrar entre 5 y 10 litros de agua por minuto.
- **Prefiera las duchas**, a condición de que sean breves, pues pasar 10 minutos bajo el agua consume, por lo general, más agua que un baño.
- **Asegúrese de que los grifos están bien cerrados:** una gota cayendo cada segundo significa 18 litros al día desperdiciados.
- **Poner un rompechorro al grifo** permite economizar hasta un 50% de agua con la misma comodidad de uso.

## ¿ES EL DÍA DEL LAVADO DE ROPA?

- Como en el caso del lavavajillas (ver pág. 2), **utilice la función «ahorro de energía»**, si su lavadora dispone de ella. El programa suele durar más tiempo, pero utiliza menos agua y consume menos electricidad. No confunda el modo «económico» con el programa rápido (o exprés).
- **Evite el prelavado** (excepto si la ropa está muy sucia).
- **Ponga la lavadora a funcionar solo cuando esté llena.**
- La secadora es una gran devoradora de electricidad, y además deteriora la ropa y los vestidos. **Si es posible, utilice un tendedero, tanto en verano como en invierno.**
- **Limpiar con regularidad el filtro de la secadora** facilita la circulación del aire.

Vea las recomendaciones para la elección de sus aparatos en la página 6.



# CON LOS APARATOS ELÉCTRICOS

## ¿CÓMO PUEDO ELEGIR BIEN MIS APARATOS ELÉCTRICOS?

**La elección de los aparatos eléctricos y la forma de utilizarlos pueden tener una gran repercusión sobre el consumo.**

- Como norma general, mire la etiqueta de la energía cuando compre un aparato y **dé preferencia a los aparatos de mayor eficiencia energética.**
- Es interesante saber que **el tamaño de un televisor LED** también debe tomarse en consideración: duplicar la diagonal equivale más o menos a multiplicar por cuatro el consumo dentro de la misma clase de eficiencia energética.
- Un ordenador portátil de entre 15 y 17 pulgadas consume alrededor de un 57% menos que un ordenador fijo con pantalla de 19 pulgadas.

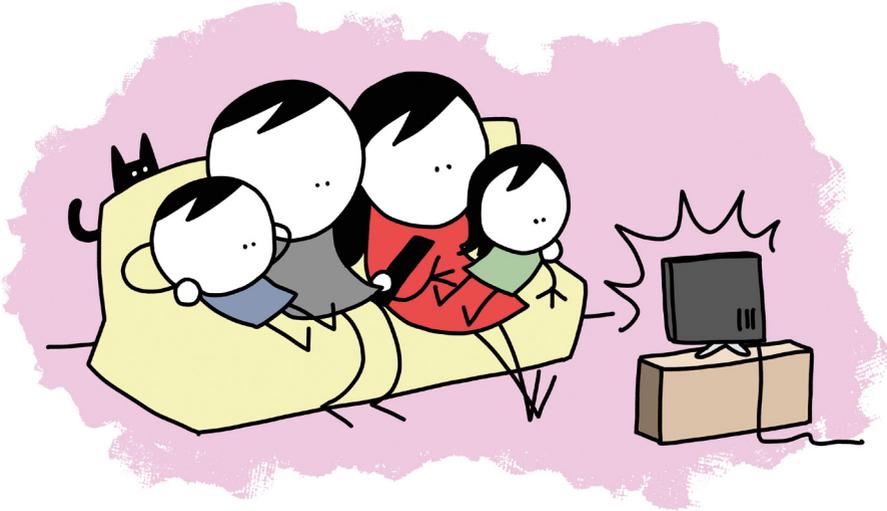
## TRUCOS PARA LOS AFICIONADOS A LOS ACUARIOS

**Con las lámparas encendidas diez horas al día, y el filtro de agua, el aireador y el calentador de agua conectados permanentemente, el acuario puede convertirse en el mayor consumidor de electricidad de su hogar.**

¡Cuando nos gusta, no llevamos la cuenta! Pero para optimizar el consumo y cuidar el bolsillo, puede regular el agua a la temperatura ideal para los peces (y no más alta), elegir una iluminación LED adaptada para plantas y animales, colocar el acuario en un lugar adecuado dejando al menos 2 cm de distancia con la pared para favorecer la circulación del aire y, además, limpiar con regularidad el filtro.

## HÁGASE LA LUZ SOBRE LAS LÁMPARAS LED

Con la aparición de las LED, la parte del consumo eléctrico de los hogares correspondiente a la iluminación ha bajado mucho. Sin embargo, todavía quedan en los hogares muchas lámparas halógenas que consumen entre seis y ocho veces más energía. Pero el hecho de tener lámparas LED no significa que deban dejarse encendidas sin razón, ni multiplicar los puntos de iluminación. **Al salir de una habitación, piense sistemáticamente en apagar la luz.**

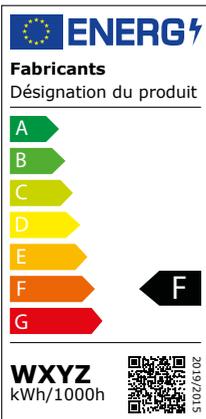


## ON/OFF

Para evitar el desperdicio de energía, **agrupe los aparatos que consumen en modo de espera y conéctelos a una toma de corriente múltiple provista de un interruptor**. Ello evitará el consumo inútil de sus aparatos en modo de espera y los preservará del desgaste.

## ¡DESENCUFEMOS!

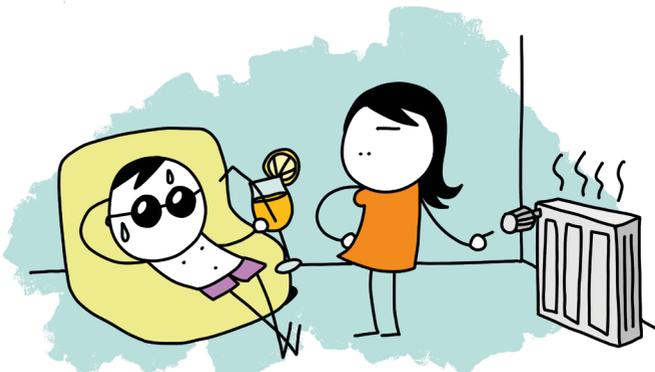
La mayor parte de los cargadores (de móviles, tabletas, radio, etc.) siguen consumiendo electricidad cuando la batería está cargada o cuando se apaga el aparato al que están conectados. **Para reducir el consumo a cero, es necesario desenchufarlos.**



Las nuevas etiquetas de energía muestran aún más información sobre los productos con el fin de permitirlos compararlos mejor.

**Para saber más**  
[www.newlabel.ch/fr](http://www.newlabel.ch/fr)

# CONFORTABLES EN INVIERNO



## CALEFACCIÓN MEDIANTE RADIADOR

### ¿Cómo funciona un termostato?

La válvula termostática permite mantener la temperatura de una habitación automáticamente (figura 1). El mecanismo en el interior del botón giratorio se dilata o se contrae en función de la temperatura ambiente, abriendo o cerrando la entrada de agua caliente en el radiador. Es importante que el volante termostático esté en contacto con el aire ambiental. Para que el radiador pueda calentar convenientemente la habitación, **no lo esconda detrás de una cortina o de un mueble y no ponga nada delante o encima** de él.

## CALEFACCIÓN POR SUELO RADIANTE

### Una solución ecológica

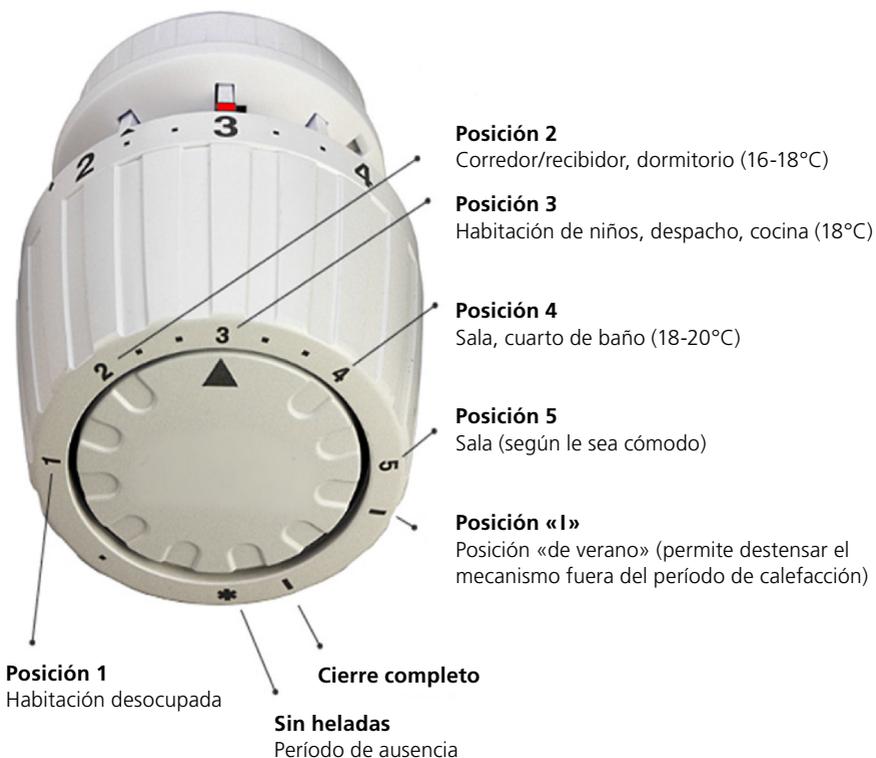
Si su apartamento está equipado con un sistema de calefacción de suelo radiante, es conveniente evitar las alfombras demasiado gruesas o las moquetas no adaptadas. Evite igualmente los muebles voluminosos o las camas que tocan el suelo, sin espacio por debajo.

## TRUCOS

- En invierno, cuando funciona la calefacción, no deje las ventanas abiertas permanentemente: **es suficiente airear durante cinco minutos, tres veces al día.**
- **Para no desperdiciar la calefacción, al llegar la noche cierre los postigos y las persianas.** Así se crea una zona de aislamiento entre los cristales y el aire del exterior.

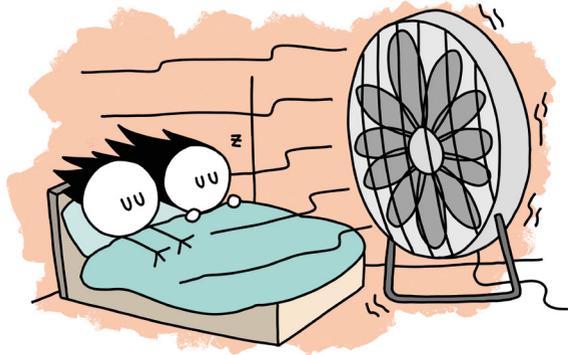
# ¿CÓMO UTILIZAR BIEN LAS VÁLVULAS TERMOSTÁTICAS?

Figura 1 — Los valores que se muestran a continuación son indicativos y dependen de la regulación de la calefacción y de la vivienda.



# VERANO AL FRESCO

La renovación del aire se produce gracias a un sistema de ventilación mecánica situado, en principio, en el cuarto de baño, en el inodoro y en la cocina. En un edificio con certificado MINERGIE, el aire nuevo llega por las rejillas de entrada, y el viciado es aspirado a través de las rejillas de extracción. En cualquier caso, es necesario no obstruir esos conductos.



## ALTERNATIVAS AL AIRE ACONDICIONADO

- Es tentador adquirir un aparato de aire acondicionado móvil. Sin embargo, estos aparatos consumen mucha electricidad, sobre todo durante los días de canícula, y pueden ocasionar importantes gastos de electricidad. Por ejemplo, un pequeño aparato de aire acondicionado móvil de una potencia de 2 kW funcionando durante la mitad del día puede generar gastos de hasta 200 francos al mes.
- Por ello, **en Ginebra, los aparatos de aire acondicionado, incluso móviles, deben estar autorizados.**
- **Es mejor optar por un ventilador**, que generalmente es más barato y consume mucha menos energía.

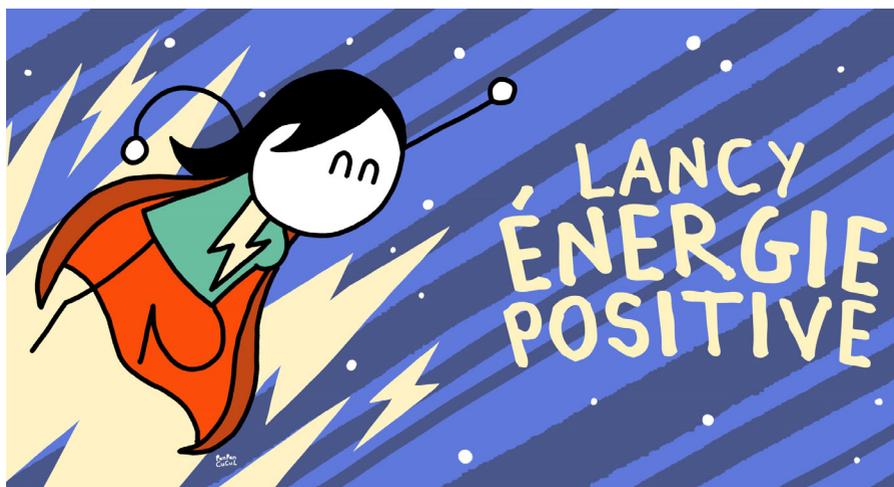
## ATENCIÓN A LOS CHOQUES TÉRMICOS

- Los nuevos vidrios son muy aislantes. Pero puede ocurrir que debido a una fuerte exposición al sol se fisuren, si un elemento del mobiliario de color oscuro, como un mueble o un sofá, se encuentra a menos de 30 cm de la ventana.

# ¿CÓMO PROTEGERSE DEL CALOR SIN UTILIZAR EL AIRE ACONDICIONADO?

## CUANDO LLEGUE EL CALOR, REALICE ACCIONES SIMPLES Y DE SENTIDO COMÚN

- **Durante el día, cierre, no solamente las contraventanas y las persianas, sino también las ventanas.** Pues cuando el sol calienta, seguramente hará más calor fuera que dentro. Sin embargo, no es necesario sumir al apartamento en la oscuridad: basta con evitar el impacto directo de los rayos del sol.
- Por la noche, entre las 22 y las 6 horas, el reto es evacuar el calor mediante la entrada de aire fresco. Habría que **crear corrientes de aire**, por ejemplo, abriendo las ventanas de los lados opuestos del apartamento.
- **Espere para airear a que sea lo más tarde posible y cierre a primera hora de la mañana**, pues el momento más fresco es el inmediatamente anterior a la salida del sol. Es importante abrirlo todo en ese momento. El objetivo no es únicamente sustituir el aire caliente por aire fresco, sino también enfriar las paredes, los suelos, los techos y los muebles. De esta forma, cerrar las ventanas temprano por la mañana permite conservar el frescor durante todo el día.
- **Evite las fuentes de calor inútiles** apagando las lámparas y los aparatos eléctricos no utilizados.
- **Encuentre «zonas de confort» en función de las estaciones.** Siempre hay en la vivienda habitaciones que son un poco más calientes en invierno o un poco más frescas en verano. Por ello, cuando los termómetros suben, vale la pena crearse un «rincón de frescor» en el lugar más agradable y menos expuesto.



La Ciudad de Lancy está muy comprometida con el desarrollo sostenible, el cual forma parte integrante de todas sus intervenciones, actuando así de forma responsable en los ámbitos medioambiental, económico y social.

[WWW.LANCY.CH](http://WWW.LANCY.CH)



COLLECTIVITÉ ENGAGÉE 2021



## PIE DE IMPRENTA

### Ville de Lancy

Alain Eretzian, Servicio de Obras, Urbanismo y Movilidad  
Claudia Bogenmann, Servicio del Medio Ambiente y del Desarrollo Sostenible  
Sandra Maliba, Servicio de Cultura y de Comunicación

[www.energie-environnement.ch](http://www.energie-environnement.ch)

Ilustraciones: PanpanCucul

Impresión: ATAR Roto Presse SA

Agosto de 2021