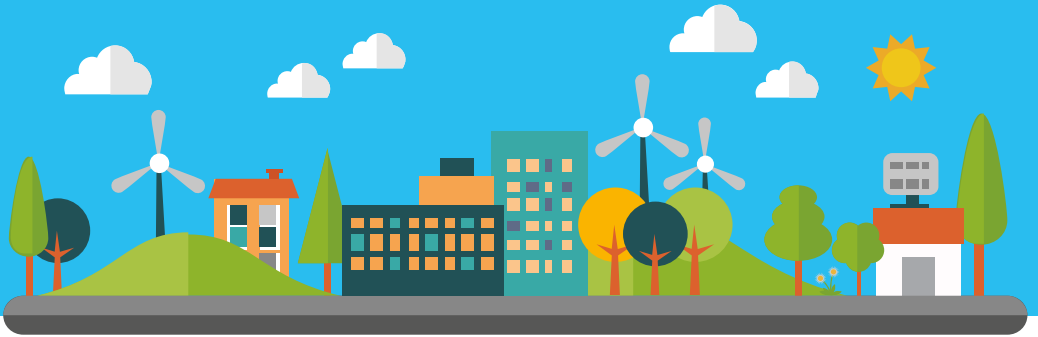




**SI VOS SOS EFICIENTE,  
TU MUNDO TAMBIÉN.**



**MIEM**  
MINISTERIO DE INDUSTRIA,  
ENERGÍA Y MINERÍA



eficiencia  
energética

# ¿QUÉ ES LA EFICIENCIA ENERGÉTICA?

La eficiencia energética implica realizar un uso responsable y eficiente de los recursos energéticos. Se trata de disminuir el consumo manteniendo al mismo tiempo los niveles de producción, confort, seguridad y atención a las necesidades cotidianas. Mientras que el concepto de ahorro de energía implica limitar el uso de los recursos energéticos, el concepto de eficiencia energética involucra la optimización en su uso.

Usualmente la eficiencia energética se asocia a un cambio tecnológico. Sin embargo, en muchos casos la reducción en el consumo de energía puede estar vinculada a una mejor gestión o a cambios en los hábitos de consumo.

## BENEFICIOS

- En el presupuesto familiar se reduce el gasto energético.
- En las empresas mejora la competitividad porque reduce los costos de producción y operación.
- En el país se reduce el gasto por importación de energéticos.
- Se disminuye el impacto sobre el ambiente local y global.
- Es la medida más efectiva, a corto y mediano plazo, para lograr una reducción significativa de las emisiones de CO<sub>2</sub> y otros gases de efecto invernadero, así como de otros gases contaminantes.

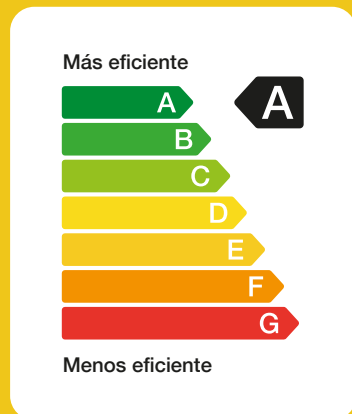


# EFICIENCIA EN ELECTRODOMÉSTICOS

Los electrodomésticos del hogar consumen diferente cantidad de energía dependiendo de su potencia, eficiencia, de cuánto tiempo se utilicen, así como de otras condiciones (mantenimiento, desgaste, etc.).

A continuación presentamos algunos datos y consejos para que puedas mejorar la eficiencia energética en tu hogar.

**Al momento de la compra recuerda siempre elegir equipos etiquetados con la letra A.**





# CALEFÓN

1.

Elige el equipo adecuado para el uso que le vas a dar, evita sobredimensionar el equipamiento.

2.

Evita instalar el termostato eléctrico al aire libre y expuesto a flujos de aire.

3.

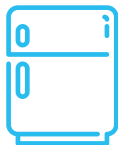
Regula el termostato a una temperatura máxima de 60° C.

4.

En algunos casos, el uso de un timer en calefones permite reducir significativamente el consumo de energía eléctrica.

5.

Trata de minimizar el uso de agua caliente proveniente de termostatos eléctricos para el lavado de vajilla y otros usos para los que no sea necesario.



# HELADERA

1.

Coloca el refrigerador en un lugar con suficiente espacio para permitir la circulación de aire por la parte posterior (5 cm aprox.).

2.

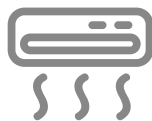
Verifica que la puerta de la heladera cierra herméticamente y que no existen fugas a través de las aberturas.

3.

Evita tener la puerta abierta por mucho tiempo.

4.

No guardes los alimentos calientes en la heladera.



# CALEFACCIÓN Y REFRIGERACIÓN

La forma más efectiva para reducir el consumo en estos usos es aislar los ambientes y aprovechar los fenómenos climáticos para que nuestro hogar sea energéticamente más eficiente.

1.

Mantén la habitación cerrada mientras los equipos están funcionando. Si usas estufa a gas o estufa a leña de hogar abierto es recomendable mantener algún tipo de ventilación.

2.

Si vas a comprar un acondicionador de aire comprueba que sea de la capacidad necesaria. No lo compres si es de una capacidad superior o inferior a la que requieres, su mal funcionamiento redundará en un aumento de consumo. Asesórate con un profesional.

3.

Regula la temperatura de los acondicionadores de aire en invierno a 21°C o menos y en verano a 25°C o más.

4.

No olvides limpiar y hacer mantenimiento periódico de los equipos.

5.

Siempre desconecta o apaga el equipo cuando abandones la habitación.

6.

En invierno utiliza el calor solar para calefaccionar los ambientes durante el día, en verano cierra cortinas y persianas para evitar este efecto.

7.

Utiliza aislantes térmicos, el correcto aislamiento en techos y paredes permite ahorrar hasta 50% de la energía que se utiliza para la calefacción.

8.

Evita las infiltraciones por puertas y ventanas asegurando que cierren adecuadamente y sellándolas con burletes.



# OTRAS RECOMENDACIONES:

1. Desconecta todos los "standby" de los equipos y electrodomésticos antes de salir de la casa. Cualquier luz que queda encendida en los equipos representa un consumo que, si bien suele ser muy pequeño, acumulado representa un gasto innecesario de energía.
2. Apaga los aparatos que producen calor antes de terminar de usarlos (plancha, pinzas para el cabello, parrillas, etc.) así aprovecharás el calor acumulado.
3. Recuerda que al ser responsables con el consumo de agua no solo cuidamos este importante recurso sino que también ahorramos energía que se utiliza para hacer llegar el agua a los hogares.

## Ministerio de Industria, Energía y Minería

Dirección Nacional de Energía

[www.miem.gub.uy](http://www.miem.gub.uy)

[www.eficienciaenergetica.gub.uy](http://www.eficienciaenergetica.gub.uy)

[daee@miem.gub.uy](mailto:daee@miem.gub.uy)

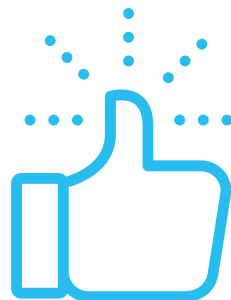
[f/eficienciaenergeticauruguay](https://f/eficienciaenergeticauruguay)



MIEM  
MINISTERIO DE INDUSTRIA,  
ENERGÍA Y MINERÍA



eficiencia  
energética





# ILUMINACIÓN

**1.** Sustituye las lámparas incandescentes y halógenas por tubos fluorescentes, lámparas fluorescentes compactas (de bajo consumo) o LED. Este tipo de lámparas tienen una mayor vida útil que las lámparas incandescentes y consumen mucho menos energía.

**2.** Apaga la luz al retirarte de un ambiente y al salir del hogar.

**3.** Limpia lámparas y luminarias porque el polvo bloquea la luz que emiten y reduce su rendimiento lumínico.

## USO SEGURO DE LAS LÁMPARAS DE BAJO CONSUMO

Las lámparas de bajo consumo contienen una mínima concentración de mercurio (una cantidad significativamente inferior a la de los termómetros clínicos). Si son usadas y manejadas de manera adecuada, no constituyen un riesgo para las personas y el medio ambiente. Durante el uso normal de una lámpara eficiente, no se libera mercurio al medio ambiente ya que está confinado en un envase de vidrio hermético y no tiene contacto directo con la piel ni otros órganos del cuerpo, por lo tanto no pone en riesgo la salud de la población.

## ¿CÓMO ACTUAR EN CASO DE ROTURA?

- Antes de limpiar, ventilar la habitación.
- Evitar pisar los restos de la lámpara.
- Retirar los residuos cuidando no contaminarse las manos.
- Envolver los residuos con papel de diario y otro envoltorio resistente antes de desecharlos.
- Limpiar con un papel o paño húmedo desechable las superficies que pudieran haberse contaminado.
- Lavarse las manos con agua y jabón.



**DESECHA LAS LÁMPARAS DE BAJO CONSUMO QUE YA NO FUNCIONEN EN LOS RECIPIENTES UBICADOS EN LOS LOCALES DE COBRANZA.**



# LAVARROPAS

1.

Lava la cantidad de ropa indicada en el manual del lavarropa como máximo permisible. Si se pone menos gastará agua y electricidad de más, y si se pone más, la ropa quedará mal lavada y se puede forzar el motor.

2.

Evita utilizar agua caliente en la lavadora.

3.

Usa la cantidad de detergente indicado, el exceso produce mucha espuma y hace que el motor trabaje más de lo necesario.



# COCINA

1.

Utiliza las hornallas en función del tamaño de la olla o sartén.

2.

Procura que el tamaño del recipiente sea el adecuado para la cantidad de alimento que vas a cocinar.

3.

Usa la cantidad de agua adecuada en la cocción de los alimentos.

4.

Durante la cocción, mantén las ollas tapadas para aprovechar al máximo el calor.

5.

Luego de alcanzar la temperatura de cocción no es necesario mantener la hornalla a su máxima potencia.

6.

En las cocinas a gas la llama debe presentar un color azulado. Los colores amarillos en la base de la llama indican que las hornallas están mal reguladas y esto provoca mayor consumo.

**COMER TODOS JUNTOS EN FAMILIA ES UN HÁBITO EFICIENTE  
YA QUE REDUCE LA NECESIDAD DE RECALENTAR LOS ALIMENTOS.**