



Guía para ahorrar energía en casa y vivir de forma más saludable



Tu hogar en CiudadFuturo ya ahorra por ti

Nuestras viviendas están diseñadas para consumir menos energía desde el primer día

- Buen aislamiento térmico y acústico. Cumple con la UNE EN ISO 13370:1999 “Prestaciones térmicas de edificios”
- Ventanas con doble acristalamiento tipo climalit
- Sistemas de calefacción y refrigeración eficientes con aerotermia, porque utiliza la tecnología de bomba de calor reversible para mover energía térmica gratuita del aire

Con unos hábitos sencillos, puedes aprovechar aún más estas ventajas y reducir tu factura



Iluminación eficiente: Pequeños cambios, gran impacto

Sustituye bombillas

Una bombilla LED consume hasta un **80% menos de energía** y dura **10 veces más**

Apaga las luces

Al salir de una habitación, apaga siempre las luces

Aprovechar la luz natural siempre que sea posible



Uso eficiente de electrodomésticos



Plancha

La plancha es uno de los aparatos que más consumen. Úsala mejor en una sola sesión, aprovechando que ya está caliente.



Lavadora

Lavando a 30°C o menos tu ropa va a salir perfectamente limpia y puedes ahorrar hasta un 60% de energía.



Frigorífico

No metas comida caliente. Revisa que la puerta cierre bien.

La forma más económica de usar la nevera es mantener la temperatura a +5° C y la del congelador a -18° C.

Tip extra: mantener limpias las resistencias del horno y la vitrocerámica mejora la eficiencia y reduce el consumo



Evita el consumo silencioso (Stand By)

Consumo en Stand By

El 75 % del consumo eléctrico de un hogar proviene de aparatos en stand by

Ejemplo

Un televisor, consola o router encendidos 24h pueden suponer decenas de euros al año sin que te des cuenta

Soluciones

- Desenchufar aparatos
- Usar regletas con interruptor
- Instalar enchufes inteligentes que detectan el consumo en reposo y lo cortan automáticamente



Ahorro en el uso del agua

Papelera en el baño

Para evitar usar el inodoro como basura.
No solo economizarás el agua, también
evitarás atascos en tus tuberías

Cerrar el grifo

Mientras te enjabonas las manos o te
lavas los dientes

Lavadora

Recuerda que las lavadoras a media
carga gastan más o menos la misma
cantidad de agua que a carga completa

Utilización de economizadores

En los grifos y en la alcachofa de la
ducha. Reducen el caudal y la diferencia
es inapreciable

Ahorrar agua no solo reduce la factura, también ayuda a cuidar un recurso cada vez más
limitado, especialmente en periodos de sequía.



Mejora también el aire que respiras

Fuera humedad de más

La humedad alta trae moho y malos olores

- Deja la puerta del baño entreabierta después de ducharte
- No acumules ropa tendida en habitaciones sin ventilación, usa los tenderos



Ventilación

- Ventila tu vivienda cada día 10–15 minutos
- Asegúrate de que las rejillas de extracción (en baños y cocina) no estén tapadas



Menos químicos, más sentido común

Usar productos muy fuertes para todo deja el aire cargado. Reserva los limpiadores agresivos para momentos puntuales. Para el día a día, mejor productos suaves y, siempre, ventana abierta mientras limpias



Plantas: pocas y bien escogidas

No son una máquina de purificar aire, pero sí ayudan a que el ambiente sea más agradable y menos “frío”



Conclusión: Pequeños cambios, gran impacto

1

Hábitos sostenibles

Cada acción cuenta para reducir el consumo y la factura.

2

Identifica consumos

Detecta qué electrodomésticos gastan energía innecesariamente.

3

Aplica consejos

Implementa al menos tres consejos esta semana y notarás la diferencia.

Las viviendas CiudadFuturo están pensadas para que, con pequeños cambios en tus hábitos, puedas notar la diferencia

