

## BUENAS PRÁCTICAS PARA AHORRAR ELECTRICIDAD DURANTE LA CUARENTENA



### PORQUÉ AUMENTA EL CONSUMO ELÉCTRICO EN LA CUARENTENA?

El periodo de cuarentena ha hecho que tengamos que modificar súbitamente nuestras costumbres, entre estas vemos que:

Pasamos más tiempo en nuestra casa.

- Nuestros hábitos han cambiado drásticamente
- El uso del tiempo es completamente diferente.
- El contacto con la tecnología es mucho mayor.
- El confinamiento hace que pasemos las 24 horas del día en casa.
- El consumo de combustible para la mayoría de los que poseen un automóvil se reduce.
- En caso de tener que desplazarse, el tiempo es menor ya que las presas se han reducido.

Lo anterior significa que nuestro hogar se ha convertido en nuestra herramienta de trabajo y de refugio, ya que el tiempo para estar en casa es mucho mayor que en las condiciones previas a la pandemia.

### Hábitos en la casa

Estar trabajando desde la casa ha hecho que:

- El tiempo de usar el TV es mayor.
- Se incrementa el uso del celular.
- La computadora permanezca encendida la mayor parte del tiempo.
- Se preparen más alimentos durante el día y en variadas horas
- Se utilicen más las luces de la casa.
- Se aplanche menos ropa.
- Los ciclos del sueño se hayan alterado.

Podemos decir que al reducirse el espacio interpersonal, estamos empezando a trasladar el consumo de energía del entorno a nuestros hogares, ya que ellos son de hecho, el nuevo entorno, lo que a su vez nos vincula directamente con el consumo eléctrico de la casa.

### ¿En qué nos está afectando todo esto?

- Por ejemplo, una computadora de 300 watts de potencia conectada 8 horas al día (51.96Kwh/mes) para una casa que consume máximo 200 KWh/mes significa aproximadamente ₡4000 mensuales a la factura eléctrica.
- Un televisor LCD de 32 pulgadas de 65 watts de potencia encendido 10 horas al día (19.5Kwh/mes) puede representar unos ₡1.500 a la factura eléctrica.

• Una persona que dura 15 minutos al día en una ducha de 5500 watts puede representar aproximadamente ₡3200 al mes de la factura eléctrica, el inconveniente con esto es que en la casa hay más de dos personas, y en tiempo de cuarentena algunos podrán durar más de ese tiempo.

• La caja del cable con una potencia de 12 Watts conectada las 24 horas del día (8.64Kwh/mes) puede representar aproximadamente ₡670 al mes en la factura eléctrica.

• Esto significa que si 10 aparatos electrónicos no se desconectan, y además consumen cada uno 3 Watts en modo de espera (stand by) van a costar un aproximado de ₡1672 al mes en el recibo de facturación eléctrica.

• Un bombillo LED de 7 Watts encendido 16 horas al día (esto es cierto si estamos siempre en nuestro cuarto) puede representar ₡260 en el recibo eléctrico, esto suena muy poco, pero en las viviendas hay lámparas de 3 bombillos o en las cocinas se utilizan bombillos de mayor potencia, y pasan periodos extensos de tiempo encendidos.

### Que debemos hacer?

Las siguientes son algunas prácticas que pueden significar un gran ahorro de energía, de tiempo y de dinero para las cosas que hacemos en teletrabajo:

- Para optimizar el uso de la computadora, si nos ausentamos más de 5 minutos, dejarla en modo de espera, consume hasta un 95% menos de energía que en modo operación.
- Salvar la información constantemente, si por alguna razón hay un apagón y pierde lo hecho, va a tener que invertir otra vez tiempo y energía que ya había usado, eso es dinero.
- Apagar las luces cuando no se usan.
- Utilizar al máximo la luz natural
- Realizar descansos de al menos 5 minutos cada hora, esto para relajar la vista, los músculos, espalda, que la computadora pase a modo espera y la luz se apague.
- No encender simultáneamente los aparatos eléctricos, durante ni después de la jornada de teletrabajo usar la computadora y ver TV provoca que no se concentre y esto es consumo de energía.
- Hacer ejercicio físico, esto para que el cuerpo se cansé y recuperar el ciclo del sueño, no hacer esto permite que se vea TV, se use la luz y el celular durante mucho tiempo, esto es responsable del alto gasto de electricidad que experimentan muchas personas.
- Desconectar los aparatos que no se usen por largos periodos de tiempo, las cargas fantasma representan hasta un 11% del consumo eléctrico de la casa.
- Instalar dispositivos inteligentes de monitoreo de energía y encendido y apagado a distancia, es una inversión, pero esta se paga con los ahorros obtenidos.