

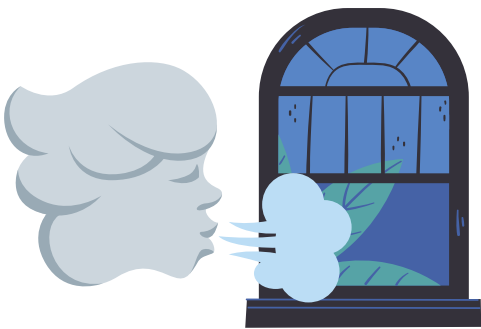
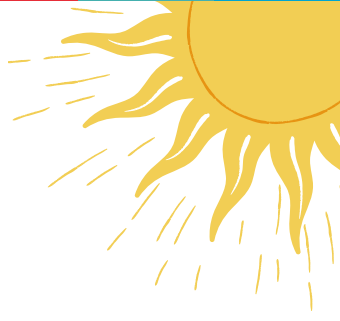
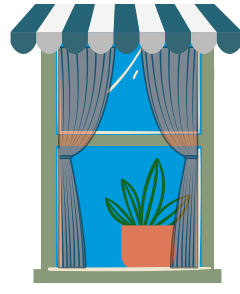
Consejos de ahorro

EN VERANO, PROTÉGETE FRENTE AL CALOR

EVITA LA INCIDENCIA DIRECTA DEL SOL

Utiliza toldos, contraventanas, persianas y cortinas en las horas más calurosas del día.

Evitarán la incidencia directa del sol, la inercia térmica y reducirán varios grados la temperatura en el interior de la vivienda.



VENTILA LA CASA A PRIMERA HORA

Son las horas más frescas del día y en apenas 10 minutos, el aire de la casa se renueva completamente.

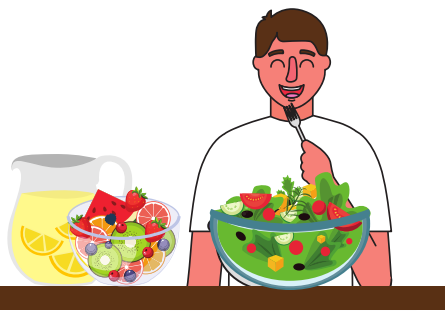
Es necesario para renovar el aire y regular la humedad.

LA VEGETACIÓN ES TU ALIADA

Aprovecha la sombra y frescor de los árboles y la vegetación en patios, ventanas y balcones.

Te proporcionarán sombra y refrescarán el ambiente.

Puedes regar las plantas para refrescar la atmósfera cargada de calor del exterior.



ADAPTA TU CUERPO AL CALOR

Nuestro cuerpo pierde mucha agua y sales minerales en olas de calor.

Alimentarse de productos frescos ayuda a la digestión y vestir ropa ligera y transpirable te ayudará a pasar menos calor.

ROCÍA LAS CORTINAS CON AGUA FRÍA

Pulveriza las cortinas con agua en las horas en que tengas las ventanas abiertas y las cortinas echadas. El aire que entre refrescará la casa al evaporarse el agua.



REDUCE TU ACTIVIDAD FÍSICA

Durante la actividad física la temperatura corporal se ve aumentada debido al calor que desprenden las contracciones musculares.

Evita realizar las tareas que exigen mayor esfuerzo físico en las horas centrales y los momentos de más calor.

VENTILADOR VS AIRE ACONDICIONADO

El ventilador es una opción económica y saludable, que, aunque no disminuye la temperatura, mejora la sensación térmica.

El aire acondicionado consume más energía y produce el efecto "isla de calor" en el entorno urbano.



MEDIDAS DE EFICIENCIA ENERGÉTICA

Existen medidas para lograr una vivienda más eficiente y disminuir la demanda de energía.

