

# Cómo reducir el consumo eléctrico en la cuarentena

ELIZABETH SANTANA

## Las recomendaciones de la CFE van desde revisar la instalación hasta comprar aparatos ahorradores

**E**star en casa todo el día implica un mayor gasto en energía eléctrica, lo que puede afectar los ingresos, en una época en la que hay que prestar especial cuidado al dinero.

Con el fin de reducir el uso de la energía eléctrica durante la Jornada Nacional de Sana Distancia, la Comisión Federal de Electricidad (CFE) realizó una serie de recomendaciones para gestionar mejor este recurso y así evitar elevar su consumo.

Bajo la etiqueta de #AhorraEsCuando los tips se están haciendo extensivos en las redes sociales de la CFE, y se enfocan en reducir el consumo de electrodomésticos como microondas, plancha, lavadora y aire acondicionado.

En su página de internet, la CFE precisa que es necesario revisar las instalaciones, pues puede haber fugas de energía, especialmente si el cableado tiene más de 10 años de antigüedad.

Para comprobar que no haya fugas, señala la CFE, es necesario desconectar todos los aparatos de los enchufes, apagar todos los focos y comprobar que el medidor no siga corriendo.

“Si el disco o el contador sigue avanzando, es probable que tengas una fuga eléctrica. En este caso, te recomendamos que llames a un técnico para que revise tu instalación”.

Otra recomendación de la CFE es combatir a los “vampiros eléctricos”. La empresa señala que hay aparatos que siguen consumiendo energía aún cuando estén apagados, como las computadoras, los cargadores de celular, las pantallas o las consolas de videojuegos, por lo que es necesario desconectarlas.

Según la Procuraduría Federal del Consumidor, los vampiros eléctricos pueden representar hasta 13 por ciento del consumo de un hogar.

Aparatos como el aire acondicionado, el refrigerador, el horno de microondas, la lavadora, la plancha, la televisión y la computadora consumen mucha energía.

Al comprarlos, recomienda la empresa productiva del Estado, revisa que cuenten con certificados de ahorro de energía para evitar que la cuenta en el recibo aumente innecesariamente.



# AHORRA ENERGÍA ELÉCTRICA DURANTE EL COVID-19

Que la permanencia en casa no aumente tus gastos por el uso de los aparatos electrodomésticos



## LAVADORA



Carga al máximo, así disminuirás el número de sesiones de lavado



Utiliza solo detergente necesario; el exceso produce mucha espuma y hace trabajar más al motor



## AIRE ACONDICIONADO



Si tiene más de 10 años de antigüedad es probable que consuma más electricidad



Cierra bien las puertas y ventanas para que no se escape el aire frío



## MICROONDAS



Manténlo limpio, los restos orgánicos consumen energía extra



Corta los alimentos para que calienten más rápido



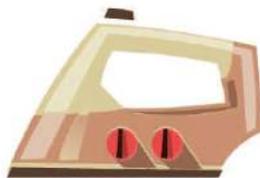
## TELEVISIÓN



Apágala y desenchufa cuando no la estés usando



Ajusta el brillo y el contraste



## PLANCHA



Usa el nivel de calor adecuado



Comienza con la ropa que requiera menos calor; así aprovechas el calentamiento gradual



Rocía ligeramente la ropa con agua, así se eliminan más rápido las arrugas

## PARA SABER



La computadora, cafetera y horno de microondas consumen energía eléctrica al estar conectados



Los aparatos eléctricos que utilizan control remoto, fuente de poder o tienen pantalla digital, siguen consumiendo energía, aunque estén apagados



Fuente: Comisión Federal de Electricidad  
Gráfico: Staff Suplementos