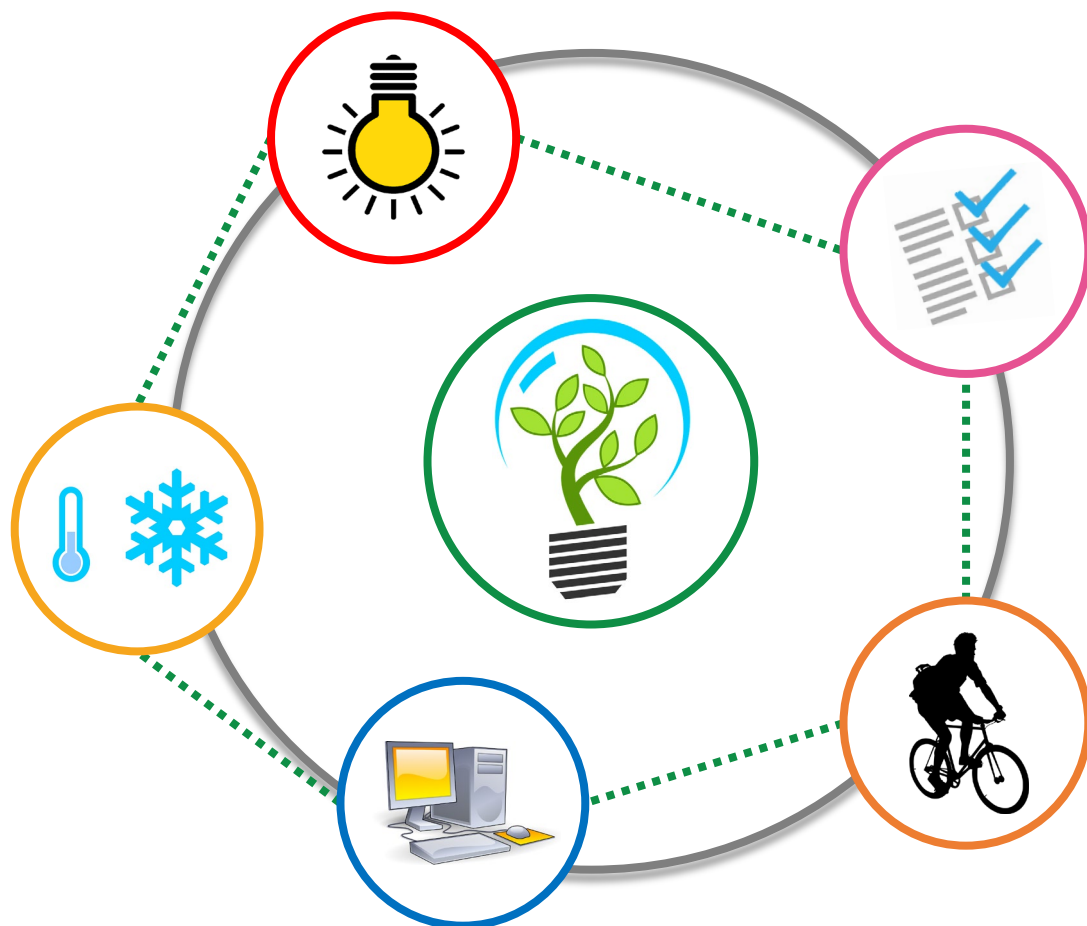


GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA EL AHORRO Y LA EFICIENCIA ENERGÉTICA

en el ámbito universitario



VNiVERSiDAD
D SALAMANCA

Energía Sostenible



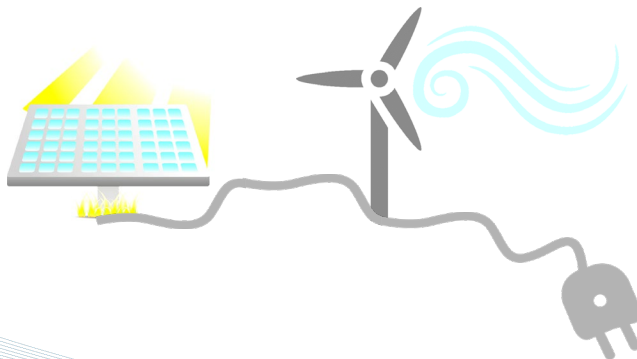
**Nuestra contribución al ahorro y la eficiencia:
Un reto para todos**

La energía es fundamental para el desarrollo de las personas y el funcionamiento de la sociedad moderna, sin embargo debemos asegurar que la energía que consumimos sea segura, sostenible y no contaminante.

Algunos de los retos más acuciantes que tenemos como la escasez de recursos, el cambio climático o la pobreza energética, están íntimamente ligados a cómo producimos, distribuimos y consumimos la energía.

Con esta pequeña guía te ayudamos a recordar algunas buenas prácticas para que podamos contribuir a la eficiencia y la solidaridad en el consumo energético, tanto en la universidad como en nuestro ámbito personal.

Recuerda: ¡LA MEJOR ENERGÍA ES LA QUE NO SE CONSUME!





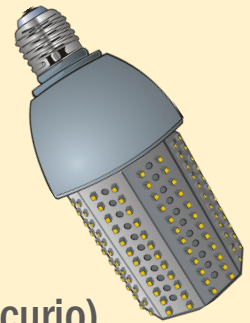
Una iluminación adecuada es fundamental para el desarrollo de todas las actividades universitarias (docencia, investigación, servicios, etc.).

Los aspectos constructivos, la infraestructura e instalaciones, o la organización de espacios pueden influir de manera determinante en las necesidades de iluminación.

SABÍAS QUE ...

VENTAJAS DE LA TECNOLOGÍA LED

- Hasta un 85% menos de consumo
- Más de 30.000 horas de vida útil
- Proporcionan luz nítida y agradable
- No contienen elementos tóxicos (plomo, mercurio)



CONSEJOS

- ✓ Aprovecha la iluminación natural siempre que sea posible.
- ✓ Apaga la luz en espacios que no se estén utilizando, especialmente en los aseos y aulas.
- ✓ Siempre que esté en tu mano, opta por lámparas de bajo consumo.

Calefacción / Climatización



EN INVIERNO

CONSEJOS

- ✓ La temperatura interior en invierno no debe superar los 21°C.
- ✓ Evita abrir puertas y ventanas para regular el exceso de temperatura. Procura regular el termostato o cerrar los radiadores en su lugar.
- ✓ Utiliza ropa adecuada a las condiciones climatológicas.
- ✓ Evita utilizar estufas y radiadores eléctricos.

CONSEJOS

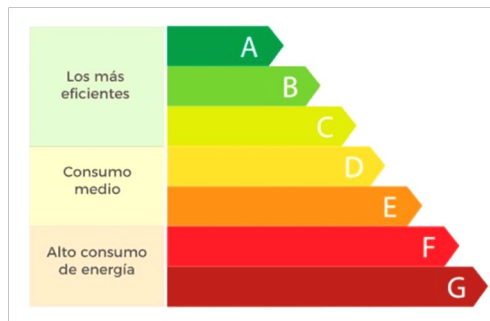
- ✓ La temperatura interior en verano no debe ser inferior a 25°C.
- ✓ Si es necesario ventila las estancias a primera hora de la mañana, cuando la temperatura es más fresca.
- ✓ Las persianas y cortinas pueden ayudar a regular la temperatura sin gastar energía adicional.

EN VERANO

Aparatos electrónicos



Aprende a reconocer las etiquetas y certificados energéticos. Elige siempre que sea posible aparatos con [etiqueta](#) A o B, así como certificados bajo la norma [Energy Star](#).



CONSEJOS

- ✓ Apaga tus equipos informáticos si no los vas a usar en periodos superiores a 30 minutos.
- ✓ Configura tu ordenador para que entre en modo ahorro de energía si no lo utilizas en 10 minutos.
- ✓ El único salvapantallas que consume menos energía es con la pantalla completamente negra.
- ✓ Recuerda apagar completamente el monitor y periféricos. Es muy común dejarlos encendidos o en stand-by.
- ✓ Procura utilizar bases y regletas con interruptor. Podremos apagar todos nuestros equipos con un solo botón.
- ✓ Acumula los trabajos de impresión y apaga la impresora cuando no se utilice por periodos superiores a 1 hora.
- ✓ Intenta utilizar las escaleras en vez del ascensor ¡Es saludable!



Nuestros hábitos de movilidad son determinantes para el cómputo global de energía que gastamos a lo largo del día. ¡Reflexiona sobre cómo te mueves!

SABÍAS QUE ...

IMPACTOS DE LA MOVILIDAD MOTORIZADA ACTUAL

- Genera el 30% de las emisiones de CO₂ y el 40% del consumo de la energía final.
- Causa la mayor fuente de ruido en las ciudades (entre 55 y 65 dB_{ldn}) en algunos periodos del día.
- Necesita disponer del 50% del suelo urbano para funcionar correctamente (viales, aparcamientos, etc.)

CONSEJOS

- ✓ Prioriza el paseo y la bicicleta como medio de transporte para ir a la universidad. Si no es posible, utiliza el transporte urbano o metropolitano.
- ✓ Si no tienes más remedio que utilizar el vehículo privado, promueve el coche compartido.
- ✓ Adapta tus necesidades de transporte a las diferentes opciones. ¡Practica la intermodalidad!



Consumo de materiales



Para fabricar y distribuir los productos que consumimos es necesario gastar energía. Cuestiones como los procesos de fabricación, el origen de los productos o los materiales con los que están hechos, influyen de manera determinante en su huella energética.

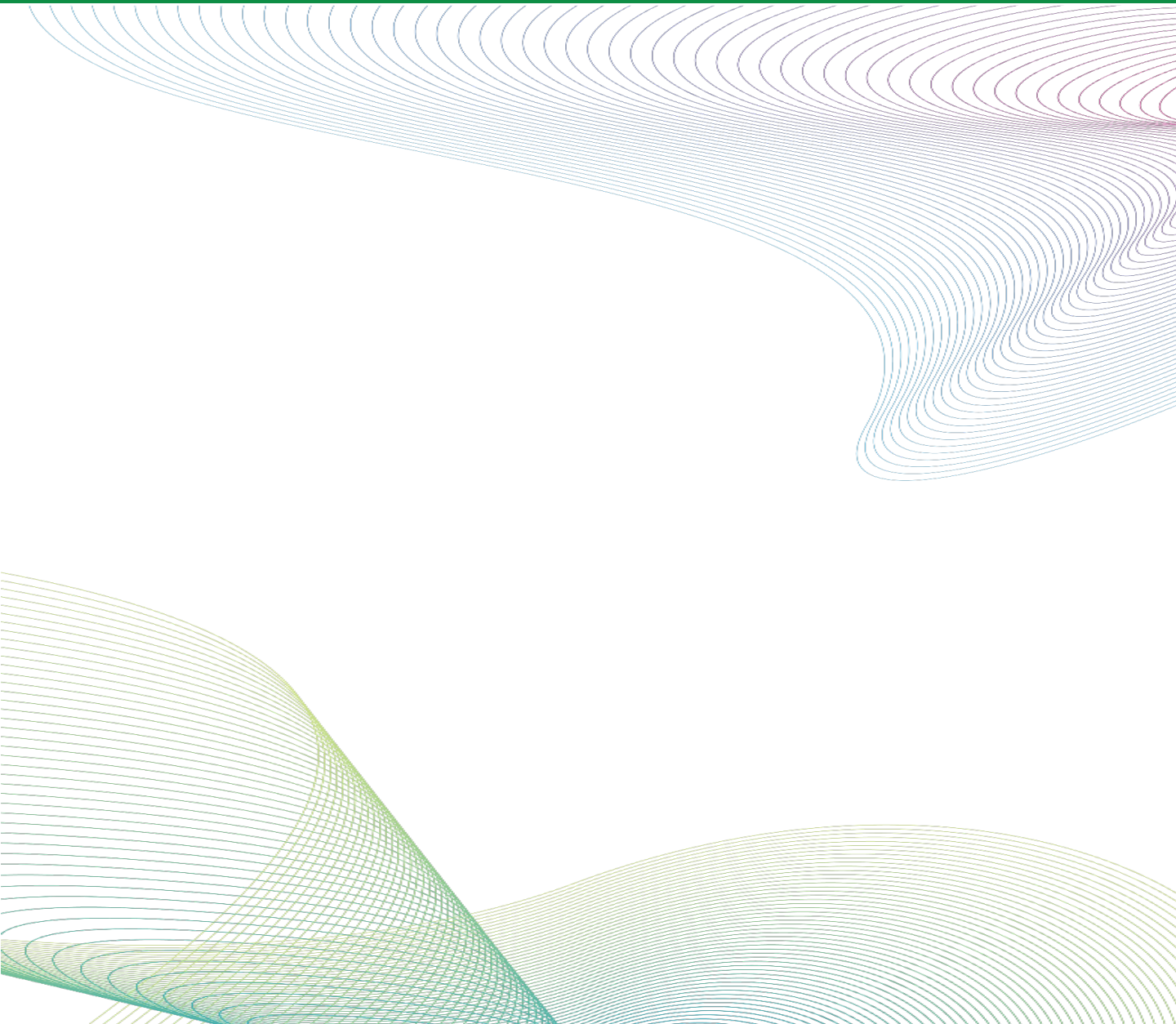
Aprende a interpretar las etiquetas y la información de los productos de uso cotidiano (alimentos, ropa, enseres, material de oficina, etc.), podrás contribuir a un consumo responsable y con bajo gasto energético.

CONSEJOS

- ✓ Compra únicamente lo que necesites. Procura no realizar compras compulsivas o superfluas.
- ✓ Prioriza productos fabricados con materiales reciclados y fácilmente reciclables, ahorraremos energía y agua.
- ✓ Reutiliza en la medida de lo posible. Con un poco de imaginación podemos alargar la vida de los productos.
- ✓ Separa y deposita correctamente tus residuos. Colabora con la economía circular.

Las ecoetiquetas
¡Tus grandes aliados!





VNiVERSIDAD D SALAMANCA

Oficina Verde