



CUANDO PLANCHE

Recuerde iniciar con la ropa que necesita menos calor y finalice con la que requiera más. Además, recuerde no dejar la plancha conectada innecesariamente.



USO DE LA REFRIGERADORA

Cada vez que cierre la refrigeradora cerciórese de que la puerta selle perfectamente. Además, trate de no introducir en este electrodoméstico las comidas calientes, déjelas enfriar en forma natural antes de colocarlas.



CUANDO COCINE

Es importante que a la hora de cocinar utilice ollas o recipientes del tamaño del disco. Si es posible use discos de espiral, ya que son más eficientes y reducen las pérdidas de calor.



DECORACIÓN

Si es posible utilice para la decoración de su hogar colores claros en las paredes y techos, esto permite mejor iluminación y disminuye la necesidad de utilizar luz artificial durante el día.



Mejore su consumo y ahorre



 (506) 2562-ESPH  info@esph-sa.com

 www.esph-sa.com

¡Ahorre agua!

Siempre hemos pensado que el agua es un recurso inagotable, sin embargo, por factores ambientales y de inadecuado consumo, **se ha convertido en un recurso limitado.**

Recuerde que el 70% del planeta Tierra es agua. Pero de todo ese líquido el 92.7% es agua salada. Esto nos indica que solo un 2.8% del agua del planeta es dulce y de ésta únicamente un 0.6291% está disponible para ser utilizada por el ser humano. Estos datos reflejan la necesidad que tenemos de proteger las nacientes, ríos y quebradas, pero sobre todo evitar el desperdicio de agua.

En nuestros hogares es donde más podemos poner en práctica medidas que nos permitan utilizar racionalmente este recurso limitado. Imagínese que de la totalidad del agua que usted gasta en su casa, el 10% es en la cocina, 10% en riego, 15% en lavado de ropa, 25% en regadera y lavado y 40% en el inodoro.

Seguidamente presentamos algunas sugerencias para poner en práctica en nuestros hogares y que nos ayudarán a utilizar este valioso tesoro de forma racional.

REUTILICE EL AGUA



Aunque no lo crea, el agua también se puede reciclar. ¿Cómo? Lave el trapo de limpieza en un recipiente o balde, para que después pueda aprovechar el agua en otras actividades del hogar. Además, usted puede reutilizar el agua que queda después de enjuagar o exprimir la ropa, para la limpieza de pisos y banquetas. En el caso de utilizar lavadora no se olvide de usarla siempre con cargas completas.

ABRA SOLO PARA ENJUAGAR



Cuando se disponga a lavar ollas, platos y cubiertos, ahorre agua enjabonando todo de una sola vez para que abra la llave sólo para enjuagar.

EN EL INODORO



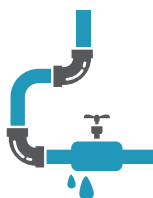
Coloque una o dos botellas llenas de agua cerradas dentro del tanque del inodoro; esto le ayudará a disminuir el agua utilizada en cada descarga.

CUANDO LAVE EL CARRO



Cuando lave su automóvil mejor utilice un balde o cubeta para disponer de agua y no el chorro de la manguera.

LAS TUBERÍAS INTERNAS CUENTAN



Mantenga en buen estado el funcionamiento de todas las llaves; evite goteos y verifique que sus accesorios hidráulicos no tengan escapes.

Si tiene la oportunidad, mejor cambie las tuberías interiores viejas, ya que éstas pueden presentar fugas, obstrucciones etc. Repare las fugas en las llaves y ahorre 8 litros diarios.

CIERRE LA LLAVE



Recuerde a su familia y a sus compañeros de trabajo que deben de cerrar la llave del agua mientras se cepillan los dientes, se afeitan o se enjabonan las manos. Además usted puede mejorar sus hábitos de consumo tomando baños breves. Cierre la ducha mientras se enjabona o aplica el champú.

SI VA A REGAR EL JARDÍN



Trate de hacerlo en horas de la noche. De esta forma evitará evaporaciones y las plantas aprovecharán más el agua.

¡Ahorre energía!



Pocas veces meditamos qué pasaría si en un futuro no contáramos con la energía eléctrica. La poca conservación de nuestros recursos hídricos, el uso irracional de la electricidad y el aumento de los costos de operación de las plantas generadoras ponen en peligro la continuidad de este servicio.

Todos y todas desde nuestros hogares centros de estudio y/o trabajo podemos colaborar para garantizar que en un futuro podamos seguir disfrutando de las comodidades que nos proporciona la energía eléctrica.

A continuación ofrecemos una serie de consejos que poniéndolos en práctica, ayudan a disminuir los consumos de energía eléctrica y con ello beneficiar la economía familiar.

ILUMINACIÓN



Trate de colocar lámparas fluorescentes compactas, éstas duran aproximadamente 10 veces más y consumen cuatro veces menos energía.

CUANDO LAVE



Utilice la lavadora colocando cargas máximas, así disminuye el número de sesiones de lavado.

ELECTRODOMÉSTICOS



No olvide apagar televisores, radios, computadoras, videojuegos cuando no se están utilizando.