



# Guía de Buenas Prácticas de ahorro energético





La Universidad de Burgos está comprometida con las buenas prácticas sostenibles y apuesta por un **consumo de energía seguro y eficiente en el ámbito universitario.**

La principal causa del cambio climático es el consumo de energía, que representa alrededor del 60% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero. Somos conscientes de que cada paso que demos hacia la adopción de **buenas prácticas de ahorro energético** va en la dirección correcta hacia un futuro más ecológico y sostenible.

# OBJETIVOS

- **Sensibilizar** acerca de la importancia de **modificar los hábitos de consumo** de energía de las personas que constituimos la **Universidad** para minimizar el impacto ambiental y económico.
- **Informar**, de una manera sencilla, sobre **pautas de ahorro energético** para fomentar un consumo responsable y sostenible de energía, y contribuir así a la consecución de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 2030)**, a los que nos hemos comprometido a través del Plan de ahorro energético de la Universidad de Burgos y el Plan de Sostenibilidad de la Universidad de Burgos (2022-2026).



# ¿QUE SON LAS BUENAS PRACTICAS AMBIENTALES?

Las Buenas Prácticas Ambientales son una serie de **recomendaciones** que se pueden aplicar en nuestro día a día para contribuir a **reducir el impacto ambiental negativo** de las actuaciones que llevamos a cabo en el entorno universitario, para hacer lo mismo utilizando menos energía y así contribuir al desarrollo sostenible.

**Con pequeños gestos ahorramos energía  
y cuidamos del planeta.**



# ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AHORRAR ENERGÍA?

Medidas de  
eficiencia energética



**Calefacción**



**Refrigeración**



**Iluminación**



**Equipos electrónicos**



**Otras instalaciones**

## Acciones de ahorro y eficiencia energética



## Calefacción

- La temperatura se establece entre **19ª y 21ºC**.
- **Cierra las puertas y ventanas** mientras el sistema de climatización está en funcionamiento para evitar pérdidas de calor.
- De noche, **baja las persianas** para mantener mejor el calor.
- Con sol, **sube las persianas** para mejorar la temperatura.
- Evita los dispositivos de **calefacción individuales eléctricos** (calefactores) por su elevado gasto energético y riesgo de incendio.
- Deja los radiadores y equipos de climatización libres y **sin cubrir** para garantizar una buena distribución de la temperatura.

## Acciones de ahorro y eficiencia energética



## Calefacción

- **Ventila durante 15 minutos** al día, es suficiente para renovar el aire.
- **Adapta la ropa** a las condiciones climatológicas y las estación del año en la que nos encontremos: en días fríos es importante abrigarse; con altas temperaturas es recomendable acudir sin chaqueta y tejidos más ligeros.
- **Avisa** a la Oficina Técnica de la UBU – Gerencia y Vicerrectorado de Campus y Sostenibilidad al observar que la temperatura no es la adecuada para buscar la mejor solución .

**Cerrar puertas y ventanas puede disminuir hasta en un 30% el consumo de energía necesaria para mantener la temperatura.**

# Refrigeración

- Utiliza el aire acondicionado **solo si es necesario**.
- Aprovecha la **regulación natural** de la temperatura antes de usar sistemas de climatización: abre las ventanas para crear corriente o baja las persianas para evitar la insolación directa.
- El **aire acondicionado** mejor a 27ª C.
- **Cierra las puertas y ventanas** mientras está en funcionamiento el sistema de climatización para evitar pérdidas de frío.
- Con sol, **baja las persianas** para mantener la temperatura más fresca.
- **Desconecta** los equipos de climatización y apágalos al final de la jornada.
- **Avisa** a la Oficina Técnica de la UBU – Gerencia y Vicerrectorado de Campus y Sostenibilidad al observar que la temperatura no es la adecuada para buscar la mejor solución.

## Acciones de ahorro y eficiencia energética





## Acciones de ahorro y eficiencia energética



## Iluminación

- Aprovecha la **iluminación natural**.
- **Apaga las luces** al salir de una estancia que se quede sin uso (aulas, despachos...).
- Organiza los **puntos de trabajo** de manera que reciban luz natural, manteniendo limpias las ventanas y abriendo las persianas.
- Utiliza **bombillas de bajo consumo LED**: reducen hasta el 75-80% del consumo eléctrico con respecto a las bombillas incandescentes tradicionales y duran hasta 8 veces más.

## Acciones de ahorro y eficiencia energética



## Equipos electrónicos

- **Evita el consumo fantasma** o consumo silencioso, asociado a los equipos y dispositivos encendidos cuando no los estamos usando. Los que se quedan en stand by o siguen conectados a la red de suministro general continúan consumiendo energía eléctrica.
- **Apaga la pantalla** del ordenador y otros aparatos electrónicos cuando vayas a dejar de usarlos (pausas, descargas,...). El monitor gasta un 70% del consumo energético total del equipo.
- **Desconexión total** de equipos informático cuando no se esté usando. Déjalo en hibernación durante periodos cortos (menos de una hora).
- Apaga la **luz stand-by** de pantallas al desconectar el equipo.
- Apaga los **videoproyectores** al acabar las clases.
- Utiliza **regletas con interruptor** y apágalas cuando no las estés usando.
- Desenchufa el **cargador** de móviles y portátiles cuando termine de cargarse.

# ¿CUÁL ES LA MEJOR OPCIÓN PARA CONSUMIR MENOS ENERGÍA?

- Ajusta el **brillo** y el **contraste** de la pantalla.
- Salvapantalla en modo **black screen** (pantalla negra).
- Configura las **funciones “modo ahorro de energía”** en el ordenador para que se apague de forma automática cuando detecte que no se está usando.
- Opta por los **ordenadores portátiles** y las **pantallas planas**, consumen menos energía.
- Elimina los **correos electrónicos** innecesarios, utiliza los enlaces para compartir información en lugar de enviar archivos adjuntos.
- **Desconecta** cualquier aparato que conectes al ordenador (altavoces, disco duro, adaptadores...) que no estén utilizándose, ya que siguen funcionando aunque no te des cuenta (**consumo fantasma**).

**Un ordenador portátil consume entre un 50% y un 70% menos de electricidad que un ordenador de sobremesa.**



- **Cuida** y lleva un **mantenimiento adecuado** de los equipos para un trabajo más eficiente y un menor consumo de materiales y energía.
- Elige equipos de menor consumo energético y con **etiquetas ecológicas** que certifican que el producto se ha fabricado de manera respetuosa con el medio ambiente. En el caso de los ordenadores, conviene buscar la etiqueta “Energy Star” de eficiencia energética.

## Etiquetas de certificado ecológico para productos electrónicos

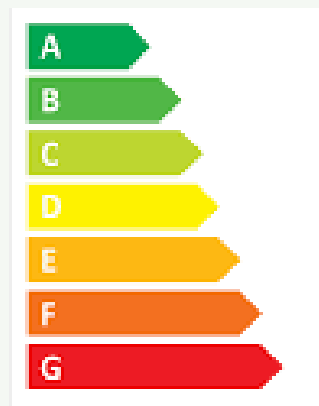
### Energy Star (EEUU)

Los productos con esta etiqueta cumplen con los parámetros de eficiencia energética marcados por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos.



### Etiqueta energética de la UE (Europa)

indica la cantidad de energía que consume un electrodoméstico. Se usa un rango de la A+++ a la D, siendo la primera la menos contaminante, y la D la más contaminante.



### EPEAT

Hace referencia a «Evaluación Ambiental de Productos Electrónicos». Los productos EPEAT registrados garantizan un nivel más bajo de cadmio, plomo, mercurio y otros tóxicos.



### Etiqueta ecológica de la UE (Europa)

Esta etiqueta identifica productos y servicios con un impacto ambiental reducido durante todo su ciclo de vida.



## Acciones de ahorro y eficiencia energética



## Equipos – Impresoras

- **Evita usar la impresora** para reducir el consumo de papel.
- **En caso de tener que imprimir o fotocopiar:**
  - Reutiliza el **papel usado** por una cara para imprimir y fotocopiar borradores.
  - Usa **papel reciclado** y de poco gramaje.
  - En **blanco y negro**.
  - En **modo borrador** y a **doble cara**.
  - Si posible, **dos o más páginas** por cara con **márgenes reducidos**.
  - Imprime sólo los documentos **necesarios**.
- **Corrige** los trabajos antes de imprimirlos (vista previa).
- **Desconecta** las impresoras durante la noche y los fines de semana.

**Una fotocopidora que se queda encendida durante la noche consume energía suficiente para hacer 1.500 copias.**

## Acciones de ahorro y eficiencia energética

### Instalaciones: uso del ascensor

- Utiliza las **escaleras** en lugar de los ascensores. Emplea los ascensores cuando sea estrictamente necesario.
- Si necesitas utilizarlo, procura **compartir** el ascensor evitando viajes en vacío del mismo.



### Evita el uso del agua caliente

- **Desconecta** los termos y calentadores
- Si es necesario utilizar agua caliente, **regula** el grifo para controlar la temperatura.



# Bibliografía

- “Buenas prácticas para el ahorro de energía en la empresa”. Ministerio de Transición Ecológica y Reto Demográfico. <https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/optimagrid.html>
- Guía de Buenas Prácticas para la contratación ética de servicios y bienes, que promueva la sostenibilidad, en <https://doi.org/10.36443/9788418465277>
- OECD (2018), "Climate-resilient infrastructure", OECD Environment Policy Papers, No. 14, OECD Publishing, Paris, en <https://doi.org/10.1787/4fdf9eaf-en>
- Plan de Ahorro Energético de la Universidad de Burgos, [https://www.ubu.es/sites/default/files/news/files/plan\\_ahorro\\_energetico\\_20-04-2022.pdf](https://www.ubu.es/sites/default/files/news/files/plan_ahorro_energetico_20-04-2022.pdf)
- Plan de Ahorro y Eficiencia Energética en la AGE. IDAE. Ministerio para Transición Ecológica y el Reto Demográfico.
- Plan de Sostenibilidad de la Universidad de Burgos (2022-2026), en [https://www.ubu.es/sites/default/files/portal\\_page/files/2022-10-18-plan\\_de\\_sostenibilidad\\_2022-2026.pdf](https://www.ubu.es/sites/default/files/portal_page/files/2022-10-18-plan_de_sostenibilidad_2022-2026.pdf)
- Imágenes de Freepik.

