

## Contenido:

- Preguntas de nuestros clientes
- Sugerencias útiles para el uso de jacuzzis
- Ollas de presión programables: ¿Tecnología útil o moda pasajera?
- Las ventajas de lavar en agua fría
- Un descanso para su lavadora
- Lo último sobre calentadores portátiles
- El rincón técnico: Información reciente sobre termostatos inteligentes y cargadores para vehículos eléctricos
- Ahorrar energía es asunto de familia

Guía de

# AHORRO ENERGÉTICO

de Invierno



# Preguntas de nuestros clientes

Theresa Drake, Gerente Principal de Relaciones con el Cliente y Eficiencia Energética

Muchos de ustedes contactan a Idaho Power con preguntas sobre facturación, nuestros servicios y cómo reducir el uso de electricidad en el hogar. Recientemente hemos recibido varias preguntas acerca del uso de bañeras de hidromasaje o jacuzzis.

Disfrutar de un agradable y tranquilizante baño en agua caliente es una manera estupenda de relajarse después de un largo día, en especial durante el invierno. Así que responderemos algunas de las preguntas más frecuentes sobre el uso de jacuzzis.

## P: ¿Qué puede ayudarme a ahorrar energía y costos si tengo un jacuzzi permanente?

**R:** Tener una bomba exclusiva para el sistema de impulsión de agua reduce el consumo de electricidad, pues así puede usar otra bomba de menos potencia cuando los impulsores estén apagados. Muchos jacuzzis ecológicos tienen una función para reducir un poco la temperatura del agua cuando no se están utilizando. Los que están hechos de espuma de poliuretano de alta densidad permiten aislar de mejor manera la temperatura exterior. Por último, es esencial usar una buena cubierta que no deje espacios abiertos.

## P: ¿Cómo puedo calcular el costo mensual del uso de energía de un jacuzzi?

**R:** Es difícil hacerlo ya que depende de muchas variables, por ejemplo, la cantidad y la temperatura del agua, la temperatura del aire ambiente, la eficiencia del jacuzzi (aislamiento, cubierta, motor), el tiempo de uso diario, etc. Consulte siempre con el fabricante para obtener información específica. Según nuestros cálculos, los costos en el área de servicio de Idaho Power generalmente varían entre \$1 y \$3 por día.

A todos nos agrada que las tarifas eléctricas de Idaho Power sean bajas. Sin embargo, debido a la cantidad de energía que usan, es importante entender que tener un jacuzzi aumentará considerablemente su factura eléctrica, en especial durante los meses más fríos. Pero si le parece que los beneficios son más importantes que el gasto adicional, escoja un modelo eficiente que permita reducir los costos.



Un jacuzzi normal con cubierta pierde más o menos medio grado por hora con el calentador apagado y aumenta unos 4 grados por hora con el calentador encendido.

## Sugerencias útiles para el uso de jacuzzis

### A continuación, algunos consejos prácticos para el funcionamiento eficiente de su jacuzzi:

1. Inspeccione la cubierta de su jacuzzi. El aire caliente sube, así que asegúrese de que la tapa cubra por completo los bordes y tenga buen aislamiento. Las tapas viejas pueden agrietarse y reducir la eficacia del aislamiento. Entre más calor se pierda, más dinero tendrá que gastar para recalentar el agua.
2. Bloquee el viento. El viento puede disminuir mucho la temperatura del agua cuando se está utilizando el jacuzzi.
3. Cuando esté usando el jacuzzi, ajuste la temperatura a 102° F. Cuando no lo esté usando, baje la temperatura varios grados para reducir los costos de energía. Pero si lo utiliza con mucha frecuencia, tal vez sea mejor mantener una temperatura un poco más alta (es decir, de 98°-100° F). Durante el verano, cuando no se utiliza con mucha frecuencia por ser temporada de calor, ajuste la temperatura al nivel mínimo o apague el calentador.
4. Revise los filtros y las tuberías. Los filtros sucios o desgastados reducen la circulación del agua, esto pone mayor presión sobre la bomba y reduce la eficiencia del elemento calefactor.
5. Para ver más detalles sobre su consumo de energía, ingrese a My Account en [idahopower.com/myaccount](http://idahopower.com/myaccount).
6. Si su jacuzzi ya está viejo y le parece que consume mucha energía, tal vez sea hora de cambiarlo por un modelo nuevo y más eficiente.





# Ollas a presión programables:

## ¿Tecnología útil o moda pasajera?

Las ollas de presión siempre han sido una manera rápida y eficiente de cocinar –su abuela las usaba, y ahora usted también puede hacerlo.

En un tiempo las ollas de presión fueron muy populares en los Estados Unidos, pero algunos dejaron de usarlas al oír historias de ollas que explotaban disparando comida caliente hasta el techo.

A medida que la tendencia hacia un estilo de vida más ajetreado y una alimentación más sana fue aumentando, la olla de presión se tecnificó y cambió totalmente.

Una búsqueda rápida en internet confirmará que esta nueva maravilla multifuncional, segura y conveniente tiene entusiasmados a cocineros y cocineras de todas las edades.

### ¿Por qué están todos tan impresionados?

- Mayor seguridad — recubiertas con aislamiento para mantener el exterior tibio al tacto, incluso durante la cocción a alta presión.
- Cocción hasta 70 por ciento más rápida.
- Son multifuncionales — pueden usarse como olla de cocción lenta, arrocera, vaporera, etc.
- Control automático de presión — no es necesario supervisar ni estar en la cocina durante la cocción de los alimentos.
- Funciones programables para cocinar la cena y mantenerla caliente hasta cuando sea hora de comer.
- Los alimentos conservan más vitaminas y minerales con menos líquido y en menos tiempo de cocción.

Menos tiempo de cocción y pérdida mínima de calor, lo cual significa mayor ahorro de energía. Si le atraen las ideas originales y los métodos nuevos de cocina, tal vez debería probar también este modernizado aparato.



Una misma olla eléctrica multusos puede realizar varias funciones como cocción lenta, salteado y otros métodos comunes de cocción.

Estas ollas tienen un grupo de sensores que para evitar que se calienten demasiado o exploten por la presión.

### Receta para cocina eléctrica



## Manzanas "horneadas"

### INGREDIENTES

- 6 manzanas frescas, sin semillas
- ¼ de taza de uvas pasas
- 1 taza de vino tinto
- ½ taza de azúcar sin refinar o azúcar morena clara
- 1 cucharadita de canela molida

### INSTRUCCIONES

Ponga las manzanas en el fondo de la olla de presión. Vierta el vino, espolvoree las pasas, el azúcar y la canela en polvo. Cierre y asegure la tapa de la olla de presión.

Para ollas de presión eléctricas: Cocinar por 10 minutos a alta presión.

Para ollas a presión de estufa eléctrica: Temperatura de la hornilla en alto, y cuando la olla indique que ha alcanzado alta presión, disminuya la temperatura para mantener el nivel de presión y empiece a contar 10 minutos de cocción a presión.

Cuando terminen los 10 minutos, retire la olla de la estufa o desenchufe la unidad. Asegúrese de dejar que la presión salga de manera natural para que no termine con puré de manzana aguado.

Saque las manzanas con un cucharón y sívalas en un tazón pequeño, agregue también una buena cantidad del líquido de cocción. Póngale un poco de crema batida o helado de vainilla para darle un toque especial.

Por cortesía de Laura Pazzaglia,  
Hip Pressure Cooking • [hipcooking.com](http://hipcooking.com)



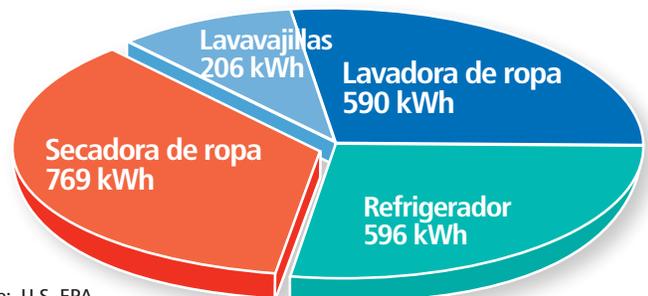
# Un descanso para su lavadora

El lavado de ropa puede representar del 5 al 10 por ciento del uso general de energía de un hogar promedio y constituye una porción importante de la energía utilizada por los electrodomésticos.

El portal en línea de Idaho Power le permite acceder a su cuenta y a una variedad de servicios, incluyendo el consumo de energía de su hogar cada día, mes y hora. Después de tener esa información podrá seguir algunos consejos sencillos para usar menos energía y ahorrar su dinero.

Visite nuestro sitio web e ingrese a My Account, allí encontrará incentivos y más sugerencias que le ayudarán a controlar su uso de energía.

## Cantidad anual de energía que utilizan los electrodomésticos comunes de un hogar



Fuente: U.S. EPA

## Maneras de ahorrar

- **Lave en agua tibia.** Cambiar la temperatura de caliente a tibia puede reducir a la mitad el consumo de energía de una carga de ropa.
- **Repita el ciclo de centrifugado de su lavadora.** Aparte del secado al aire libre, esta es la mejor manera de reducir los costos de secado.
- **Separe la ropa según la tela.** Las telas sintéticas ligeras se secan más rápido que las toallas de baño o la mezclilla. Los materiales similares tardan casi el mismo tiempo en secarse, por eso es mejor secarlos juntos.
- **Saque la ropa de la secadora mientras todavía está un poco húmeda.** Secar la ropa demasiado tiempo causa estática y hace que se la tela se encoja y se desgaste más rápido. Sacar la ropa un poco antes también reduce la necesidad de planchado.
- **Si su secadora tiene un sensor de humedad, utilícelo.**
- **Llene la secadora, pero no la sobrecargue.** La ropa debería estar seca en 40 a 60 minutos máximo.
- **Seque varias cargas una después de otra** para aprovechar al máximo el calor de la secadora. También puede poner la ropa húmeda sobre la secadora caliente para terminar de secarla.
- **Utilice el ciclo de planchado permanente (perma press) o de enfriamiento (cool-down)** para dejar que la ropa termine de secarse con el calor que queda al final del secado.
- **Limpie el filtro de pelusa** después de cada carga para mejorar la circulación del aire y evitar el riesgo de incendio.



Para limpiar su ropa, las lavadoras ENERGY STAR utilizan un 35% menos de agua y un 20% menos de energía que las lavadoras comunes.

..... [idahopower.com/save](http://idahopower.com/save) .....

# La modernización de la lavandería

Hoy día es más fácil y divertido lavar y secar la ropa gracias a las funciones innovadoras y modernas de las lavadoras y secadoras.

En los últimos años, los fabricantes de equipos de lavandería han ingeniado funciones fascinantes como las siguientes:

- Conectividad a Internet (así los usuarios pueden encender/apagar sus máquinas desde sus teléfonos, ver cuándo estará limpia/seca la ropa, conectarse a plataformas de voz como la de Alexa de Amazon o descargar ciclos nuevos).
- Lavadoras con lavabos incorporados para facilitar las tareas de lavandería.
- Secadoras con limpieza a vapor para desinfectar y desarrugar la ropa.
- Rejillas removibles para colgar ropa que encajan dentro del tambor de la secadora.
- Notificaciones automáticas de mantenimiento y diagnóstico para cuando algo no funciona correctamente.
- Secadoras que automáticamente hacen el pedido de toallitas suavizantes antes de que se acaben.

Otra tendencia reciente es la de fabricar sistemas dos en uno incorporando una lavadora o secadora más pequeña a un modelo normal de mayor tamaño, así la persona puede lavar cargas pequeñas o secar prendas delicadas al mismo tiempo que lava o seca la demás ropa usando un ciclo diferente.

Usted puede confiar en que ENERGY STAR® siempre estará al tanto de la última tecnología y que la usará para el beneficio de sus clientes. Las secadoras con la etiqueta ENERGY STAR utilizan alrededor de un 20% menos de energía sin desmejorar la diversidad de funciones ni el nivel de rendimiento.

Si está pensando en comprar una lavadora o secadora nueva, ahora es un buen momento para ver qué funciones van con su presupuesto y estilo de vida. ¡Hay abundancia de opciones!



La familia promedio lava alrededor de 300 cargas de ropa al año. Lavar en agua fría puede ahorrar alrededor del 90% de la energía que necesita la lavadora para funcionar.

## Las ventajas de lavar en agua fría

Es un dilema que enfrentan todos los americanos a la hora de lavar la ropa: ¿Agua fría o caliente? Es una buena pregunta, ya que el calor, la energía mecánica (creada por la agitación) y los productos químicos son los tres ingredientes principales del lavado de ropa. El problema está en que, si se elimina el calor, hay que mejorar los otros ingredientes. Pues durante los últimos 10 a 20 años se han elaborado y mejorado detergentes especiales para el lavado en agua fría. Según Consumer Reports, la efectividad de estos nuevos productos de limpieza, químicamente formulados para funcionar en agua fría, es igual o mejor que la de los detergentes tradicionales.

Lavar la ropa en agua fría con estos detergentes especiales no sólo ahorra energía y dinero, también conserva el color de la tela, evita el encogimiento (especialmente a lo largo de las costuras) y hace que la ropa dure más tiempo. Además, el calor tiende a intensificar la adherencia de manchas a base de proteínas, como las del sudor y la sangre, pero el agua fría puede ayudar a eliminar manchas.

El punto es que, a menos que se trate de manchas grasosas, el consejo antiguo de usar agua caliente para sacar bien las manchas ya no es la regla.



Una secadora eléctrica de tamaño completo con la certificación ENERGY STAR® puede ahorrarle \$200 en costos de energía durante la vida útil del producto.



# Lo último sobre calentadores portátiles

Usar calentadores o calefactores portátiles no es una manera eficiente de calentar toda una casa. Pero pueden ser útiles para calentar áreas pequeñas donde sí se necesitan.



**Los calentadores portátiles pueden ayudar a ahorrar energía y dinero, pero únicamente si sirven para aumentar considerablemente la temperatura de toda la casa, no sólo la de una habitación.**

## ¿Cuánto espacio puedo calentar?

Como regla general, se necesitan unos 10 vatios de potencia de calefacción por cada pie cuadrado de superficie de suelo. Siendo así, un calentador de 1.500 vatios (el modelo más común) serviría para calentar un área de más o menos 150 pies cuadrados (una habitación de 10x15 pies). La mayoría de calentadores tiene una guía para calcular el área de calefacción según la potencia.

## ¿Cuánto va a costar?

Para determinar el costo, necesitará saber dos cosas: 1) Cuántos vatios usa su calentador portátil y 2) el total de horas de funcionamiento.

Esta es la fórmula para determinar cuántos kilovatios-hora (kWh) se utilizarán:

$$\frac{\text{vatios} \times \text{horas}}{1,000} = \text{kWh}$$

### Ejemplo:

Un calentador portátil eléctrico de 1.500 vatios funciona ocho horas al día. Utilizando la fórmula, al multiplicar 1.500 vatios por 8 horas determinamos que el calentador utilizaría 12.000 vatios-hora. Ahora, dividimos 12.000 entre 1.000 para convertir vatios-hora a kilovatios-hora (kWh). En este ejemplo, el calentador portátil utilizaría 12 kWh al día. A una tarifa de unos 10 centavos por kWh, esto tendría un costo de \$1.20 al día o \$36 al mes.

Si usa un calentador portátil pero no reduce la temperatura de su termostato, es importante recordar que el consumo adicional de energía hará que aumente el costo de su factura.

## ¿Representan algún riesgo?

La Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de los Estados Unidos calcula que cada año ocurren más de 25.000 incendios residenciales relacionados con el uso de calentadores portátiles, lo cual resulta en más de 300 muertes. Además, se calcula que unas 6.000 personas reciben atención médica de urgencia debido a quemaduras causadas por contacto con superficies calientes de calentadores portátiles, principalmente en situaciones en que no ocurre un incendio.

## Por su seguridad, siga estas recomendaciones:

- Si decide utilizar un calentador portátil, compre un modelo reciente que tenga un interruptor de seguridad en caso de vuelco y la etiqueta UL del Underwriter's Laboratory (entidad encargada de comprobar la seguridad de aparatos como estos).
- Coloque el calentador sobre una superficie plana y lejos de niños y mascotas.
- Enchufe el calentador directamente al tomacorriente de la pared; evite usar extensiones.
- Nunca deje un calentador portátil sin supervisión.

Usar calentadores portátiles puede ser una manera eficaz de crear un ambiente cálido y cómodo y calentar un espacio pequeño; pero recuerde, no pueden reemplazar adecuadamente un sistema de calefacción central y pueden representar un grave peligro si no se usan correctamente.



# EL RINCÓN TÉCNICO:

## Termostatos inteligentes ENERGY STAR®

La conectividad a internet de los termostatos inteligentes permite controlar más fácilmente los sistemas de calefacción y refrigeración con eficacia y eficiencia. En los últimos años han llegado a ser muy populares. Sin embargo, puede ser difícil decidir cuáles productos funcionan mejor. Hasta hace poco, no había un sistema de evaluación de terceros para garantizar que un producto determinado cumpliera sus promesas de ayudar a ahorrar energía.

¡Pero eso ha cambiado! Ahora que los termostatos inteligentes pueden ajustar automáticamente la temperatura (mediante una variedad de estrategias) y proporcionar datos muy detallados, ENERGY STAR puede calcular cuánta energía permite ahorrar cierto termostato y evaluar su nivel real de rendimiento.

### Los termostatos inteligentes con certificación ENERGY STAR cumplen las siguientes normas:

- Aplican normas unificadas de privacidad para proteger los datos de los clientes
- Garantizan que los clientes puedan ver datos relacionados con el tiempo de funcionamiento y el consumo de energía de sus sistemas de calefacción y refrigeración
- Incluyen funciones que permitan mejorar el manejo de la red eléctrica en el futuro

Hasta ahora, apenas unos cuantos termostatos inteligentes han podido recibir la certificación ENERGY STAR, entre ellos están los que fabrican las empresas Nest, ecobee, EcoFactor y Bryant. En los próximos años, esperamos ver un aumento en el número de termostatos con certificación ENERGY STAR. Para ver una lista actualizada de productos certificados, visite [energystar.gov](http://energystar.gov).



## Cargadores para vehículos eléctricos

Los vehículos eléctricos (VE), incluidos los híbridos enchufables, obtienen energía de la red eléctrica por medio de cargadores para VE. Estos cargadores son eficientes mientras están en uso, pero en modo de reposo o standby (alrededor del 85% del tiempo), pueden perder mucha energía.

Los cargadores de nivel 1 (120 voltios [V], escala de recorrido de 2 a 5 millas por hora de tiempo de carga) y nivel 2 (240 V, escala de recorrido de 10 a 60 millas por hora de tiempo de carga) están certificados por ENERGY STAR. La pérdida de energía de un sistema de carga se produce principalmente cuando está en modo de reposo. Usar un cargador con la etiqueta ENERGY STAR reduce la pérdida de energía durante el modo de reposo en un 40%.

Algunos cargadores para VE con certificación ENERGY STAR cuentan con tecnología Wi-Fi para monitorear y controlar a distancia el proceso de carga del vehículo conectado.



Se calcula que para 2020 las ventas de VE en los Estados Unidos llegarán a más de 1 millón.

Si tiene un termostato inteligente, podría calificar para recibir un incentivo de \$75. Para mayor información, visite [idahopower.com/heatingcooling](http://idahopower.com/heatingcooling)

68°





# Ahorrar energía es asunto de familia

La gente trata de reducir su consumo de energía y el costo mensual de sus facturas de diferentes maneras. Sin embargo, algunos métodos producen mejores resultados que otros. En el siguiente gráfico, hemos identificado algunos de los comportamientos y actitudes con mayor posibilidad de producir los mejores resultados.

A medida que lee estos comportamientos, marque la “carita” correspondiente para indicar qué tan bien aplica su familia cada punto. También puede analizar los puntos en los que deben mejorar como familia y fijar objetivos específicos. Estos puntos aparecen en orden de prioridad con base en lo que se espera ahorrar a largo plazo.

## Una actividad divertida para toda la familia

### Las cosas que hace una familia ahorrativa durante el invierno

- 😊 😊 😄 😞
**Mantiene limpio el filtro de la unidad de calefacción (revisa y limpia o reemplaza el filtro cada dos meses).**
- 😊 😊 😄 😞
**Mantiene una temperatura cómoda utilizando menos la calefacción (usando ropa más abrigada en casa, mantas eléctricas, etc.).**
- 😊 😊 😄 😞
**Abre las cortinas durante el día para que entre el calor del sol y las cierra por la noche para que no entre el frío.**
- 😊 😊 😄 😞
**Apaga las luces que no está usando.**
- 😊 😊 😄 😞
**Lava cargas completas de ropa en agua fría.**
- 😊 😊 😄 😞
**Enchufa equipos electrónicos a tomas múltiples y los apaga cuando no los está usando.**
- 😊 😊 😄 😞
**Prepara las comidas utilizando el método más eficiente según lo que esté cocinando.**
- 😊 😊 😄 😞
**Cuelga la ropa para secarla cuando sea posible.**
- 😊 😊 😄 😞
**Utiliza la calefacción adecuadamente cuando la habitación está ocupada.**
- 😊 😊 😄 😞
**Utiliza las funciones ahorradoras de energía de equipos de computación, entretenimiento y videojuegos.**

## Vida útil promedio de los electrodomésticos

Conocer el tiempo promedio de vida útil de los electrodomésticos puede ayudar a sus dueños a hacer planes y estar preparados para cuando ocurran fallas inesperadas. Tomarse tiempo para comparar funciones, costos iniciales y gastos operativos – tales como el uso de energía – antes de que un electrodoméstico falle, le ayudará a estar preparado para tomar la mejor decisión posible cuando llegue el momento.

Recuerde que los productos de certificación ENERGY STAR® siempre ofrecen los niveles de ahorro de energía más altos en su categoría. Y, por supuesto, un electrodoméstico puede durar más o menos tiempo de lo indicado dependiendo de la calidad de fabricación, el mantenimiento y la frecuencia de uso.

### Sistemas de calefacción y refrigeración

Unidad de calefacción (a gas y eléctrica) .....	21 años
Bombas de calor .....	19 años
Aire acondicionado central .....	19 años
Calentador de agua .....	12 años

### Cocina

Lavavajillas.....	15 años
Trituradora de basura .....	9 años
Refrigerador .....	15 años
Microondas .....	11 años
Horno/Estufa (eléctrico/a) .....	16 años
Horno/Estufa (a gas) .....	13 años

### Lavandería

Lavadora .....	14 años
Secadora .....	12 años