



## El Invierno y su Impacto en el Consumo de Energía

Con la llegada del invierno, los días son más cortos y las noches más largas, es decir, cada día tenemos más horas de frío y oscuridad. Obviamente, para no perder calor y estar cómodos, usamos más energía, lo que muchas veces significa que el cobro sea más alto en los recibos de servicios públicos. **Pero con un poquito de planeación podrá mantenerse cómodo y ahorrar dinero durante los meses más fríos.** Veamos cómo:

### El Sistema de Calefacción Trabaja Más

Aun cuando el termostato esté fijo a una temperatura de, por decir, 68°F, su sistema de calefacción se activa con más frecuencia por el frío del exterior. Mientras más frío haga, más energía se necesita para mantener su hogar cálido. Si usa una bomba de calor, tal vez la bomba cambie a un modo de respaldo cuando hace mucho frío, lo que consume aún más energía. Si tiene calefactores, el costo de su recibo aumentará más rápido.

#### ¡Consejo Rápido Sobre el Termostato!

Si está en casa y despierto, procure tener el termostato a 68°F. Si no está en casa o está dormido, bajar el termostato de 7 a 10°F le ahorrará hasta 10% al año de gastos de calefacción. Pero si tiene una bomba de calor, evite ajustes de más de 2 a 3°F. Así, su sistema trabajará con más eficiencia al reducir la necesidad de calefacción de respaldo cuando el sistema se calienta de nuevo en la mañana.

### Los Calentadores de Agua Trabajan más Tiempo

En invierno, el agua que llega a su casa está más fría, por lo que el calentador está encendido más tiempo para calentarla. Si su calentador está en una cochera fría o en el sótano, pierde calor más rápido y se enciende más seguido para mantener el agua caliente. Eso significa que, a pesar de que no haya cambiado su rutina, las regaderas, la lavandería y el lavavajillas podrían usar más energía.

#### ¡Consejo Rápido Sobre el Calentador

Si su calentador se fabricó antes de 2004, ponga una manta aislante para reducir la pérdida de calor y ahorrar energía. Si al tocarlo se siente caliente, está perdiendo calor, así que le ayudaría tener una manta para calentadores.

### Mayor Uso de luces y Aparatos Electrónicos

Con los días más cortos, las luces están más tiempo encendidas y se utilizan más los aparatos electrónicos. Cambie los focos viejos por LED de bajo consumo

y recuerde apagar las luces y los dispositivos al salir de habitaciones para evitar el desperdicio de energía cuando no hay nadie.

#### ¡Consejo Rápido Sobre Los Focos LED!

Combine los focos LED con temporizadores inteligentes o sensores de movimiento y asegúrese de que las luces estén encendidas solo si es necesario para ahorrar energía.

### Otro Hábitos Invernales Que Suman

- Cocinar y hornear para las festividades aumentan el uso del horno y la estufa.
- Las mantas eléctricas y los colchones con calor brindan comodidad, pero también consumen energía.
- Secar ropa más pesada como suéteres, jeans, ropa exterior y mantas significa ciclos de secado más largos.

En la página 2 hay más consejos sobre la eficiencia energética en invierno y formas para controlar su consumo de energía.

En [idahopower.com/save](https://idahopower.com/save) encontrará más formas de ahorrar energía.



# Empiece el año Nuevo Con Propósitos de Ahorro de Energía Que Duren Todo el Año

Pronto se dará el comienzo de un nuevo calendario, y es el momento perfecto para reconsiderar algo más que sus hábitos: el consumo de energía en su hogar también merece un propósito. Ya sea que batalle con el frío invernal o se prepare para las olas de calor en verano, cada estación

ofrece oportunidades inteligentes para reducir su consumo de energía y recortar los gastos.

Esta hoja de consejos por estación está diseñada para ayudarle a ahorrar todo el año. Recórtela y guárdela o péguela en un lugar visible para que pueda consultarla rápidamente.



## INVIERNO

- ☐ Si tiene invitados u hornea, baje la temperatura del termostato. Cuando hay más personas o el horno está encendido, por naturaleza se calienta el espacio, así permite que su sistema de calefacción descanse.
- ☐ Revise si no hay fugas en los ductos de la casa. Si usted sella los ductos y quiere un sellado duradero, utilice masilla para ductos en lugar de cinta adhesiva.
- ☐ Revise el aislamiento de su ático y del espacio debajo del piso. Para una eficiencia óptima, los áticos deben tener un aislamiento de R-30 a R-50, mientras que los espacios debajo del piso deben tener entre R-30 y R-38 o más.



## PRIMAVERA

- ☐ Para mejorar el flujo de aire y la eficiencia, reemplace o limpie los filtros de su sistema de HVAC.
- ☐ Invierta la dirección del abanico de techo en sentido contrario a las manecillas del reloj para que refresque.
- ☐ Selle las rendijas de las ventanas y puertas con cinta aislante o masilla.
- ☐ Limpie las bobinas del refrigerador para que funcione de manera más eficiente.



## VERANO

- ☐ Cierre las persianas o cortinas durante las horas pico de calor para mantener las habitaciones más frescas.
- ☐ Cuando salga de casa, suba el termostato unos grados.
- ☐ Cocine al aire libre o utilice el microondas para evitar calentar la cocina.
- ☐ Lave la ropa y ponga el lavavajillas a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde para no agregar calor a las horas más calurosas del día.



## OTOÑO

- ☐ Invierta la dirección del abanico de techo en sentido de las manecillas del reloj y que caliente.
- ☐ Para mejorar el flujo de aire y la eficiencia, reemplace o limpie los filtros del sistema HVAC.
- ☐ Aísle las tuberías expuestas para evitar la pérdida de calor.
- ☐ Revise las cintas aislantes y reemplace las desgastadas.

## Programas y Recursos de Facturación



Si quiere ahorrar energía o administrar su presupuesto, nuestras herramientas y programas para los clientes le pueden ayudar a que su experiencia con el consumo de energía sea más sencillo y accesible.

### My Account

En My Account podrá controlar su consumo de energía al ver qué tanta electricidad consumen sus principales electrodomésticos. Además, podrá conocer sus hábitos de consumo de energía, ubicar las tendencias y buscar las formas de ahorrar. Visite [idahopower.com/myaccount](http://idahopower.com/myaccount).

### Alertas de Facturación

¿Quiere evitar sorpresas en su recibo de luz? Con las alertas de facturación, usted establece una cantidad en dólares y nosotros le avisamos cuando su consumo llegue a ese límite. Es una forma sencilla de controlar sus gastos. En My Account o nuestra aplicación móvil puede establecer su límite.

### Pago Presupuestado

Administre su presupuesto estabilizando sus pagos mensuales. Seguirá recibiendo el cargo por su consumo de energía real, pero pagará mensualmente una cantidad fija. En My Account o la pestaña Billing en la app encontrará su Pago presupuestado mensual estimado y podrá inscribirse.

### Apoyo Para su Servicio de Energía

Sabemos que a veces se presentan dificultades económicas. Idaho Power ofrece varios recursos y programas para ayudar a los clientes con sus recibos de luz. En [idahopower.com/energyassistance](http://idahopower.com/energyassistance) encontrará más información.

## Desde la Cocina Eléctrica Coles de Bruselas Asadas

- 1 lb. de coles de Bruselas limpias y en mitades
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de miel
- 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire
- 2 cucharaditas de perejil picado

Para preparar la salsa, bata en un tazón pequeño el aceite de oliva, la mostaza Dijon, el vinagre balsámico, la miel y la salsa inglesa Worcestershire hasta obtener una consistencia cremosa. Deje a un lado. Caliente a fuego medio un sartén grande antiadherente de 2 a 3 minutos hasta que se caliente. Agregue las coles de Bruselas; tape y cocine hasta dorar. Voltee las coles de Bruselas. Tape y cocine hasta que el otro lado también esté dorado. Vierta la salsa sobre las coles de Bruselas y revuelva para cubrir las. Sirva en un plato de servicio y espolvoree el perejil. Rinde 4 porciones de 1/2 taza cada una.

Receta seleccionada del libro de cocina *Centennial Celebration Cookbook de Idaho Power*. [idahopower.com](http://idahopower.com)



Enero 2026  
Guarnición

## ¿Sabía Que?

Por cada grado que baje el termostato en invierno, ahorrará de un 3 a un 5% en sus gastos de calefacción.