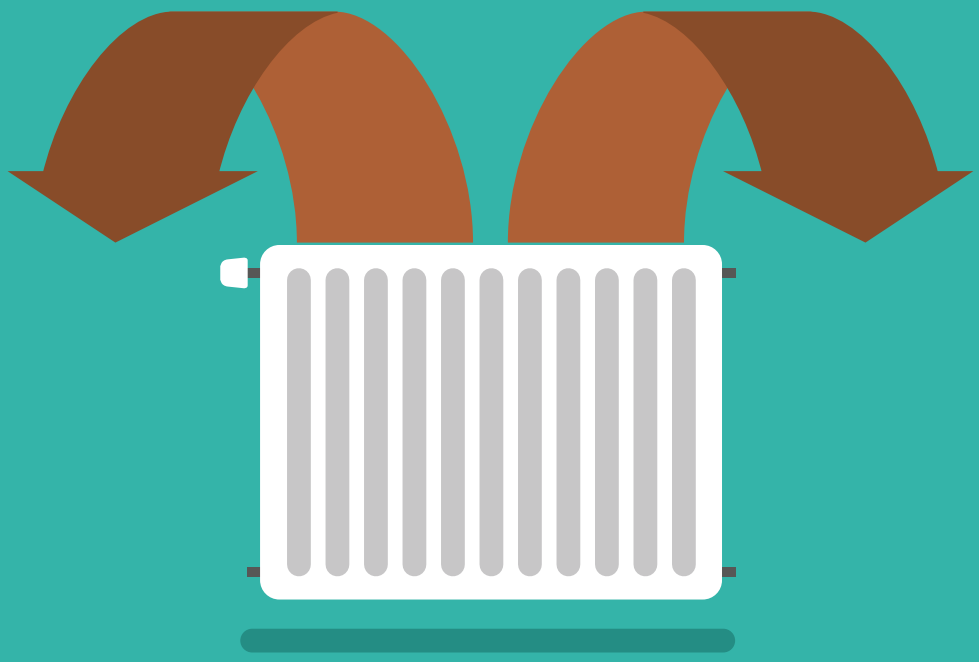
AISLAMIENTO Y CALEFACCIÓN



Como regla general, una adecuada **temperatura** de confort **diurna** se sitúa entre **19 y 21°C,** por la **noche** la calefacción mejor apagada o entre **15-17°C** de consigna.	**0**
Mantén **cerradas** las **puertas** de las estancias en las que no se haga uso de la calefacción.	**0**

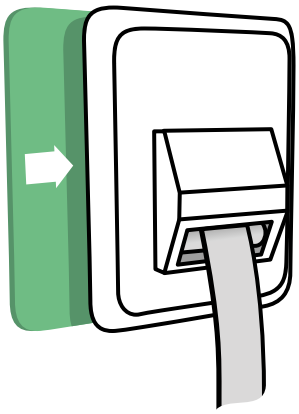
¿Sabías que...
si colocas ropa húmeda sobre los radiadores aumentará el grado de humedad del aire interior y requerirás más energía para mantener la temperatura de confort?

En invierno, durante la noche, **baja** las **persianas** y cierra las **cortinas** para evitar pérdidas de calor.	**0**
Durante el día mantén las **cortinas** de las ventanas orientadas al **sur abiertas,** aprovecharás el calor del sol para templar la vivienda.	**0**
Si tienes **chimenea, cierra** el **tiro** cuando no la estés utilizando.	**0**
Las **alfombras** son una buena opción para mejorar el **aislamiento** en suelos fríos.	**0**
Si el aire interior de una estancia se reseca mucho coloca una taza llena de agua sobre un radiador, actuará como humidificador.	**0**
Distribuye de forma adecuada los **muebles** de tus habitaciones, evita colocar elementos como sillones o sofás junto a los **radiadores**.	**0**

¿Sabías que...
una cortina que cubre total o parcialmente un radiador hará que el calor se dirija hacia la ventana?

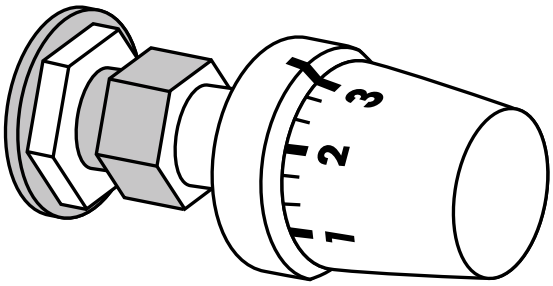
Evita instalar sistemas de calefacción **eléctricos** convencionales (radiadores y convectores eléctricos).	**0**
Utiliza silicona, masilla o **burletes** para reducir las **infiltraciones** de aire.	**€**
Cuando elijas la **persiana**, opta por aquellas cuya **caja** no tenga rendijas, es decir, que sea **estanca**.	**€€**
Utiliza **pasacintas** de persianas con **filtros** aislantes.	**€**

Pasacintas con aislante

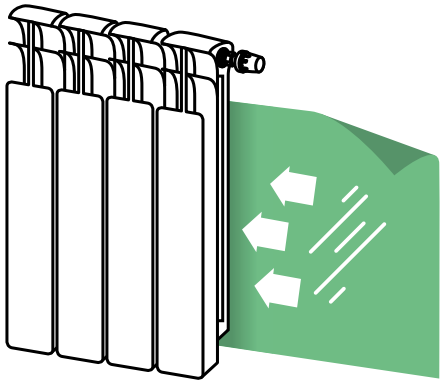


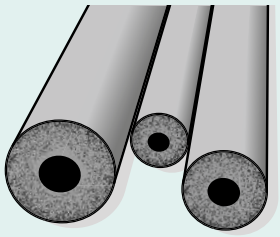
Instala **válvulas termostáticas** en los radiadores, ahorrarás entre un 8 y un 13% de energía.	€
Coloca **paneles reflectantes** detrás de los radiadores, aprovecharás mejor la calefacción y evitarás perder calor a través de las paredes de la vivienda.	€

Válvula termostática



Paneles reflectantes



 Si tienes tramos de **tubería** vista que discurre por estancias o espacios no calefactados puedes colocar **aislantes térmicos** (coquillas), evitarás pérdidas de calor y también condensaciones (agua fría).	€
Una alternativa más económica a la renovación de ventanas es instalar **forros térmicos** en las **cortinas**, puedes reducir las pérdidas y ganancias térmicas en hasta 7°C.	€

¿Sabías que...
una ventana con doble acristalamiento y aislamiento térmico reforzado (ATR) puede ahorrar hasta un 60% más que la misma ventana sin ATR?

Cuando selecciones los emisores de calefacción (**radiadores**) de tu vivienda, opta por aquellos de **alto rendimiento.** €€€

¿Sabías que...
una capa de 3 cm de corcho tiene la misma capacidad aislante que un muro de piedra de un metro de espesor?

EJERCICIO PRÁCTICO
Para detectar las corrientes de aire en tu vivienda enciende una vela en un día de mucho viento y recorre tu hogar sujetándola junto a ventanas, puertas o cualquier otro punto por donde pueda pasar aire del exterior. Cuando la llama oscile habrás localizado una zona donde se producen infiltraciones de aire. ¡Ahora ya puedes actuar poniendo en práctica alguna medida correctora!