



En el teletrabajo, al igual que en la oficina, necesitamos una luz clara y cómoda para trabajar.

- Aprovecha siempre que puedas la luz natural. Aprovecha al máximo todas las horas de sol con las cortinas y persianas abiertas para que entre la luz natural y apaga siempre la luz si no se está en una determinada estancia. También es recomendable utilizar bombillas LED de bajo consumo.
- Intentar ventilar en las horas más calientes del día las cuales suelen ser a medio día para que así no se enfrie la casa y no tener que recurrir a la calefacción o calentadores. Por la noche ayudarás a mantener el calor en tu hogar cerrando las persianas y cortinas. Con diez minutos basta.
- Si necesitas encender la calefacción estos días, 21°C son más que suficientes para trabajar desde el escritorio. Conviene utilizarla solo si de verdad hace frío y no encenderla por defecto. La temperatura ideal del hogar está en torno a los 20 grados y por cada grado de más, el gasto se incrementa entre un 5% y un 10%. Además, por la noche, en lugar de apagarla, es mejor ponerla a unos 15°.
- No estés en casa vestido como si fuera verano y no cubras los radiadores. Si tienes algo de frío ponte más ropa.
- Si vas a realizar algo de ejercicio puedes apagar perfectamente la calefacción.

Excepto para ocasiones puntuales, la firma electrónica, las tramitaciones online, la nube, el correo electrónico y las reuniones vía telemática nos sirven para usar menos papel.

Uno de los factores más importantes a la hora de ahorrar energía si trabajas desde casa es apagar todos los dispositivos electrónicos cuando hayas terminado tu jornada.

- Recuerda que un ordenador o cualquier otro aparato en modo stand by y aún con el piloto en rojo continúa consumiendo energía. Para que no se te olvide ninguno de los dispositivos, coloca una regleta y conecta todos los enchufes a ella, así los apagarás con un solo gesto.
- Sustituir pantallas normales por LCD permite ahorrar hasta un 37% de energía. Carga la batería al completo y en modo avión para que sea más rápido y con un menor consumo. De esta forma, se puede ahorrar energía en el uso de dispositivos electrónicos, que se ha disparado notablemente durante el confinamiento.
- Una vez se carguen los teléfonos móviles y tablets, desconecta los cargadores, porque si no seguirán consumiendo energía.
- Desenchufa las regletas y el WIFI antes de acostarte.

Al estar más tiempo en casa es comprobaremos el buen estado del aislamiento de la vivienda, y nos hará reflexionar sobre la posibilidad de acometer una rehabilitación con criterios de eficiencia energética de nuestras fachadas, ventanas y cubierta. Una vivienda con buenas ventanas y sistemas de aislamiento permite ahorrar hasta un 30%.