



Que se te prenda el foco  
**con la luz eléctrica**   
en casa



# Índice

Beneficios de consumir menos energía eléctrica.....	3
Aprende a leer la factura de EEGSA.....	4
Con el refrigerador.....	5
Al cocinar en estufa eléctrica.....	7
En la ducha.....	9
De la iluminación.....	11
EEGSA te ofrece más de 26 mil puntos de pago.....	13
En el lavado.....	14
El planchado.....	15
En el entretenimiento.....	16
Para evitar riesgos en casa.....	18
Aparatos eléctricos en general.....	19
Notas y recordatorios.....	20
Contáctanos por cualquier medio.....	23



## Beneficios al consumir menos energía eléctrica

Actualmente, el uso de la electricidad es fundamental para realizar gran parte de nuestras actividades. Gracias a este tipo de energía tenemos **una mejor calidad de vida**.

Con tan solo oprimir botones obtenemos luz, calor, frío, imagen o sonido. Su uso es indispensable y difícilmente nos detenemos a pensar acerca de su importancia y de los beneficios al utilizarla eficientemente.

El ahorro de energía eléctrica es un elemento fundamental para el aprovechamiento de los recursos energéticos; **ahorrar equivale a disminuir el consumo de combustibles en la generación de electricidad** evitando también la emisión de gases contaminantes hacia la atmósfera.







## Que se te PRENDA el foco con el refrigerador

### 1. Dale espacio a tu refrigerador

Coloca el refrigerador en un lugar fresco y ventilado, **lejos de lugares húmedos (lavaplatos) y a una distancia no menor a 10 cm de la pared**; esto permitirá una adecuada ventilación del mismo. No lo ubiques en cubículos o muebles cerrados.

### 2. Coloca el refrigerador lejos de fuentes de calor

Evita colocar el refrigerador cerca de fuentes de calor tales como: **hornos, cocinas o ventanas por donde ingrese radiación solar**, ya que esto puede ocasionar el calentamiento de las paredes exteriores del refrigerador y el ingreso de calor a su interior.

### 3. Comprueba el buen estado de los empaques

Comprueba que los empaques de las puertas del refrigerador estén en buen estado principalmente que **no queden aberturas en el cierre y presente cierta elasticidad**. Fíjate si al aproximar la puerta al refrigerador el empaque tiende a estirarse al acercarse a la misma, dando una sensación de que la puerta está siendo jalada, de lo contrario posiblemente el empaque esté dañado. Además, realiza una prueba insertando un papel entre el empaque y la puerta, si el papel se sostiene sin deslizarse o al tratar de jalarlo se siente cierta resistencia, indica que el empaque está en buen estado; de lo contrario el empaque se encuentra dañado. Repite esta acción a lo largo de todo el empaque de la puerta.





## Que se te PRENDA el foco con el refrigerador

### 4. No introduzcas comidas calientes

Nunca introduzcas alimentos calientes en el refrigerador, **déjalos enfriar afuera hasta que alcancen la temperatura ambiente.**

### 5. Aprovecha el frío de los alimentos

Cuando saques un alimento del congelador para consumirlo al día siguiente, **descongélalo en el refrigerador en vez del exterior**, de este modo aprovecharás el frío contenido. Esto hará más eficiente tu refrigerador.

### 6. Descongela frecuentemente (refrigeradores semi automáticos)

Si posees un refrigerador que hace escarcha, descongélalo antes de que la capa de hielo supere los 3 mm de espesor. Con esta acción, obtendrás un ahorro de hasta un **30% en el consumo de electricidad.**

### 7. Control de la temperatura

Selecciona valores intermedios en el ajuste del control de temperatura del refrigerador. **Si son muy altos, el consumo de energía será mayor**, haciendo que el sistema de refrigeración trabaje más seguido para que la temperatura interna del refrigerador descienda. La posición del control de temperatura recomendada debe ser intermedia (posición 3 por ejemplo).

### 8. Limpia la parrilla (condensador)

Si tu refrigerador posee "parrilla" visible en la parte trasera, **límpiela por lo menos tres veces al año**, utilizando un paño y agua o una aspiradora. Esto mejorará la operación del refrigerador y logrará una reducción del consumo de electricidad. En el caso de no ser visible, búscala en la parte de abajo (cubierta por lo general con un cartón de fácil desprendimiento) y procede con la limpieza.

### 9. No seques ropa

Nunca utilices la "parrilla" ubicada en la parte de atrás de tu refrigerador para secar ropa, zapatos, entre otros, ya que esto provoca **un aumento de electricidad del refrigerador.**

### 10. Mantén el congelador lleno

Mantén el congelador lo más lleno posible, así los alimentos congelados ayudarán a conservar el frío y **facilitarán el enfriamiento de los alimentos que ingresas.**

### 11. Utiliza la puerta del refrigerador adecuadamente

Abre la puerta lo menos posible y por cortos períodos de tiempo (**no mayores a 10 segundos**). Si necesitas sacar alimentos del refrigerador, determina cuáles alimentos necesitas y procede a extraerlos de una sola vez. Haz lo mismo al ingresarlos.

### 12. Tapa los recipientes que almacenen líquidos

Tapa los recipientes con productos líquidos, **así evitarás el incremento en la humedad interna** y obtendrás una mayor eficiencia.

### 13. Almacena adecuadamente tus alimentos

Evita almacenar los alimentos en ollas o bolsas plásticas cerradas con gran cantidad de aire, porque esto **aumenta la duración del proceso de enfriamiento.**



# Que se te PRENDA el foco al cocinar en estufa eléctrica

## 1. Utiliza ollas del tamaño del disco

Las ollas o recipientes deben ser del tamaño del disco. Si utilizas recipientes con una superficie mayor al calentador, **esto provocará un mayor tiempo de cocción**. Si por el contrario, utilizas recipientes con una superficie menor, se producen pérdidas de electricidad en forma de calor.

## 2. Cocina con utensilios hechos de materiales que permitan el rápido calentamiento

Los utensilios como ollas, sartenes y otros deben ser de materiales que transmitan rápidamente el calor con fondos completamente planos, de manera que **el contacto con el calentador sea total**.

## 3. No coloques recipientes húmedos sobre el disco

Seca los recipientes antes de colocarlos sobre el calentador, esto hace más eficiente el proceso de cocción además **evita que los discos de la cocina se agrieten por un enfriamiento brusco**.

## 4. Aprovecha el calor residual

Si en tu casa poseen una estufa convencional de discos sellados, **apaga el disco unos minutos antes de terminar la cocción**, de esta manera se aprovechará el calor residual.

## 5. Utiliza la olla de presión

Utiliza al máximo la olla de presión para cocinar. Este utensilio **reduce los tiempos de cocción, así como el consumo de electricidad**. También puedes optar por usar ollas de presión eléctricas.





## Que se te PRENDA el foco al cocinar en estufa eléctrica

### 6. Saca con anticipación los alimentos que vas a preparar del refrigerador

Al preparar alimentos refrigerados **sácalos del refrigerador con antelación** para que alcancen la temperatura ambiente. Esto ayudará a reducir el consumo de electricidad al cocinar.

### 7. Tapa las ollas al cocinar

Cocinar con las ollas tapadas **permite que el alimento se cocine más rápido** y consuma menos energía eléctrica.

### 8. Tu microondas te da muchas ventajas

Usa el horno de microondas para calentar porciones pequeñas de alimentos, **en lugar de calentar en la estufa los alimentos en ollas individuales.**

### 9. Utiliza estufas de inducción

No contamina el medioambiente, **ya que no utilizan combustibles fósiles para el calentamiento.** Tienen mayor rapidez de calentamiento debido a su distribución de manera uniforme. Son fáciles de limpiar gracias a la baja temperatura en la superficie de la plancha.







## Que se te PRENDA el foco en la ducha

### 1. Sé breve

A la hora de bañarte procura no demorarte más de 10 minutos. Mientras más tiempo permanezcas usando la ducha caliente, **mayores serán los consumos de agua y energía eléctrica.**

### 2. Cierra la llave cuando te bañes

Procura **cerrar la llave** cuando te enjabones y laves el cabello, así evitarás desperdiciar tanto agua como energía eléctrica.

### 3. Selección adecuada de la temperatura en tu calentador

En caso de poseer calentador de ducha, coloca el selector de temperatura en la posición de baja temperatura, **esto te reducirá un 25% del consumo de electricidad.** En caso de poseer un calentador de agua instantáneo, con posibilidad de selección de temperatura, prográmalo a una temperatura de 30°C a 35°C.

### 4. Si posees un tanque de agua caliente en tu casa

- Es muy importante que los tanques de agua caliente y las tuberías de distribución de agua caliente **estén bien aislados.**
- Racionaliza el consumo de agua y no dejes los chorros abiertos inútilmente **(en afeitado, cepillado de dientes, por ejemplo).**





## Que se te PRENDA el foco en la ducha

- Los goteos y fugas de agua en los sistemas de agua caliente, pueden generar **una pérdida de 100 litros de agua al mes** y aumentar el consumo de electricidad.
- **Utiliza cabezales en las duchas de bajo consumo de agua**, disfrutarás de una ducha agradable gastando la mitad de agua y electricidad.
- Coloca **reductores de caudal** en la mayoría de chorros y/o lavamanos.
- **Instala duchas y llaves** de bajo flujo o presión.
- Usa controladores de tiempo (timer) para programar tu tanque de agua caliente. **Se recomienda 1 hora en la mañana antes** de que todos los miembros de la familia tomen el baño.

### 5. Selección de la tecnología más eficiente

Si deseas comprar un sistema de calentamiento de agua para la casa, selecciona el sistema que te **garantice un menor consumo de electricidad y mayor vida útil**. Prefiere los sistemas que utilizan energías alternativas como son los colectores solares. Consulta con un especialista cuál opción es más viable en tu hogar.





## Que se te PRENDA el foco de la iluminación

### 1. Evita encender luces durante el día

Evita encender luces durante el día, **utiliza al máximo la luz natural**. Es recomendable que al construir viviendas se consideren incluir patios de luz, tragaluces y nuevas ventanas en tu hogar.

### 2. Pinta tu casa con colores claros

Prefiere los colores con **un índice de reflexión mayor a 70%** para los lugares de máximo trabajo visual como: Sala, cocina, sala de estudio. Así mismo, considera los colores claros para los pisos, el cielo raso, las puertas y para los muebles en general.

### 3. Apaga las luces que no necesites

No dejes luces encendidas en los lugares **que no estés utilizando**. Establece entre los miembros de tu familia la costumbre de apagarlas.

### 4. Determina el tipo de iluminación que necesites

La iluminación debe ser adecuada para el tipo de ambiente. Esto nos ayuda a **no excedernos en el consumo y a cuidar nuestra vista**.

### 5. Limpia regularmente las lámparas

Mantén limpias las lámparas y luminarias, esto ayudará a mantener los niveles de luminosidad esperados, **sin aumentar el consumo de electricidad por sustitución de una lámpara de mayor potencia**.





## Que se te PRENDA el foco de la iluminación

### 6. Selecciona accesorios para controlar la intensidad de la iluminación

Coloca reguladores de intensidad luminosa de tipo electrónico (dimmer) para regular la intensidad de luz en las áreas donde no se requiera mucha iluminación. Esto te permitirá consumir menos energía eléctrica, manteniendo **los niveles de confort visual aceptables**.

### 7. Utiliza sensores de presencia

Utiliza sensores de presencia para el encendido y apagado en **vestíbulos, baños, garajes** y otros, donde la estadía es corta y permanecen las luces encendidas.

### 8. Utiliza luces eficientes

Sustituye las bombillas incandescentes por **focos LED para consumir menos energía eléctrica** y estos durarán 8 veces más.

### 9. Reduce la iluminación de áreas externas

Reduce al mínimo la iluminación ornamental en exteriores como jardines u otros. Utiliza únicamente elementos que consuman menos energía como focos LED o lámparas solares donde **el uso sea mayor a 4 horas**.

### 10. Utiliza temporizadores para el encendido de las luces

Utiliza los temporizadores para el encendido de luces en **aquellas áreas donde la utilización de la iluminación es frecuente** o que permitan programar su encendido cuando estés fuera del hogar.





# EEGSA te ofrece más de 26 mil puntos de pago

Paga tu factura de la luz en la banca electrónica y aplicaciones móviles de tu banco, en cajeros automáticos, en VISANET con tarjetas de crédito VISA o MASTERCARD y en ventanillas de las siguientes entidades autorizadas.

En la mayoría de estas entidades puedes pagar reconexiones y solicitar reposición de tu factura.



No imprime reposición de facturas  
[www.bi.com.gt](http://www.bi.com.gt) | PBX:1717



[pagodeservicio.vpt.com.gt](http://pagodeservicio.vpt.com.gt)



[www.gtc.com.gt](http://www.gtc.com.gt) | PBX:1718



Banca en línea, banca móvil, agencias efectivo y cheques propios.  
[www.bancopromerica.com.gt](http://www.bancopromerica.com.gt)  
PBX:1724



El amigo que te ayuda a crecer  
No acepta cheques de otros bancos.  
[www.banrural.com.gt](http://www.banrural.com.gt)  
PBX: 1720



No cobra reconexiones.  
[www.baccredomatic.com](http://www.baccredomatic.com)  
☎ 5511 - 0222



[www.vivibanco.com.gt](http://www.vivibanco.com.gt)  
PBX: 2506 - 0606



Lo logramos juntos  
[www.bantigua.com.gt](http://www.bantigua.com.gt)  
PBX: 2420 - 5555



De generación en generación tu mejor opción  
Solo recibe pagos de energía.  
[www.bancoinmobiliario.com.gt](http://www.bancoinmobiliario.com.gt)  
PBX: 2423 - 2000



[www.bam.com.gt](http://www.bam.com.gt)  
PBX: 2338 - 6565



BANCO | SEGUROS | TARJETAS  
Solo recibe pagos de energía.  
[www.ficohsa.com.gt](http://www.ficohsa.com.gt)  
PBX: 2317 - 8444



[www.tigo.com.gt/tigo-money](http://www.tigo.com.gt/tigo-money)  
\*987 PBX: 2428 - 0041



Soluciones y servicios inspirados en ti  
[www.interbanco.com.gt](http://www.interbanco.com.gt)  
PBX: 1701



[www.5b.com.gt](http://www.5b.com.gt)  
PBX: 1775



PBX: 2419 - 2020



No cobra reconexiones. No acepta cheques de otros bancos.  
[www.bancoazteca.com](http://www.bancoazteca.com)  
PBX: 2306 - 7400



[www.redpronet.com](http://www.redpronet.com)  
PBX: 2388 - 9150



[www.chn.com.gt](http://www.chn.com.gt)  
PBX: 2290 - 7000



[www.bantrab.com.gt](http://www.bantrab.com.gt)  
PBX: 1755



## Que se te PRENDA el foco en el lavado

### 1. Lava tandas completas de ropa

Realiza el lavado de la ropa **cuando acumules la suficiente cantidad para llenar tu lavadora**, evita utilizar la lavadora para lavar una cantidad de prendas menor a la capacidad de la misma.

### 2. Aplica medidas previas al lavado de la ropa

Antes de lavar una prenda, remueve la grasa y suciedad remojando y enjabonando la ropa. Esto ayudará a obtener un mejor lavado de las prendas y podrá seleccionar un tiempo de lavado más corto **consumiendo menos agua, detergente y energía eléctrica**.

### 3. Utiliza el centrifugador

Si posees lavadora con centrifugador utiliza en lugar de la secadora de ropa eléctrica, centrifuga la ropa y colócala al sol, **esto te ayudará en bajar el consumo eléctrico en casa**.

### 4. Aprovecha el calor del sol

Programa el lavado **a tempranas horas del día (7 a.m. - 8 a.m.)**, esto te permitirá utilizar la energía del sol para secar la ropa.

### 5. Cantidad de detergente

Utiliza la menor cantidad posible de detergente. **Usar gran cantidad de jabón implica mayor consumo de electricidad**.





## Que se te PRENDA el foco en el planchado

### 6. Aprovecha la capacidad de secado de prendas de la secadora

Seca únicamente cuando tenga **grandes cantidades de ropa** y de acuerdo con la capacidad del equipo. Nunca seques una sola prenda, recuerda que la secadora gastará la misma energía en secar menos cantidad de ropa cumpliendo con el ciclo programado de secado.

### 7. Selección adecuada del ciclo de secado

Selecciona el ciclo de secado **de acuerdo con la capacidad de carga y el tipo de ropa**, esto te puede reducir el tiempo de secado y el consumo de electricidad.

### 8. Evita secar excesivamente la ropa en la secadora

Utiliza el ciclo de secado **apropiado según la cantidad de ropa a secar**.

### 9. Plancha eficientemente

**Plancha toda la ropa una sola vez por semana**, así evitarás el desperdicio de calor de la plancha.

### 10. Aprovecha el calor residual

Al terminar el proceso de planchado apaga la plancha. **Termina de planchar algunas prendas con el calor residual**.

### 11. La plancha no es una secadora

Plancha únicamente la ropa que esté seca. **No planches ropa mojada**, no trates de secarla con la plancha.





## Que se te PRENDA el foco en el entretenimiento

### 1. Apaga todo el equipo que no estés utilizando

Apaga los equipos que no estés utilizando como **televisores, equipos de sonido, computadoras, videojuegos**, entre otros; especialmente aquellos equipos con circuitos de espera con señal de encendido por control de mando (control remoto).

### 2. Crea zonas de entretenimiento familiar

Evita tener gran cantidad de equipos de entretenimiento **en varios lugares de tu hogar tales como televisores, lectores de video**, entre otros. La zona de entretenimiento generará reducción en el consumo de electricidad en tu hogar y contribuirá a la unión familiar.

### 3. Usa televisores y monitores eficientes

Al comprar equipos, **adquiérelos con pantallas planas con tecnología LCD o LED**.







## Que se te PRENDA el foco en el entretenimiento

### 4. Apágalos

Cuando no utilices los equipos, como la computadora o impresora por un tiempo prolongado, **apágalos y desconéctalos** y así consumirás menos energía en casa.

### 5. Utiliza el modo suspend

Si no deseas apagar tu computadora durante pausas cortas de tiempo, selecciona el modo suspend de Windows que **te reducirá hasta un 98% del consumo**. Apaga a su vez el monitor y los periféricos que no estes utilizando (impresora, parlantes, entre otros).

### 6. Sustituye tu monitor convencional

Si requieres sustituir el monitor convencional hazlo por **un monitor plano (LCD o LED)**.

### 7. Ajusta el brillo del monitor

Utilízalo a un **75% del brillo**, esto hará que consuma **un 32% menos de energía eléctrica** (Pantallas LCD).

### 8. Evita el uso de protectores de pantalla

Ya que esto hace que el monitor  **siga consumiendo electricidad**.





## Que se te PRENDA el foco para evitar riesgos en casa

### 1. Tomacorrientes

Los tomacorrientes deben estar **conectados a tierra sólida**. Esta es una medida de seguridad para ti, tu familia, electrodomésticos, equipos y aparatos eléctricos.

Por ningún motivo **recargues un tomacorriente** con varios aparatos, puede ocasionar un cortocircuito por calentamiento.

Protege los tomacorrientes con **dispositivos especiales de seguridad**, para evitar que los niños se lastimen al introducir objetos en ellos.

### 2. Interruptores o switches de encendido/apagado

Verifica que los interruptores o switches de encendido/apagado de energía eléctrica **estén en buenas condiciones**, esto incluye que la armadura (tapadera y estructura interna) esté completa y no tenga partes sueltas, que los tornillos estén completos, que mantengan una temperatura ambiente y no hagan ruidos o chasquidos al encenderlos o apagarlos.



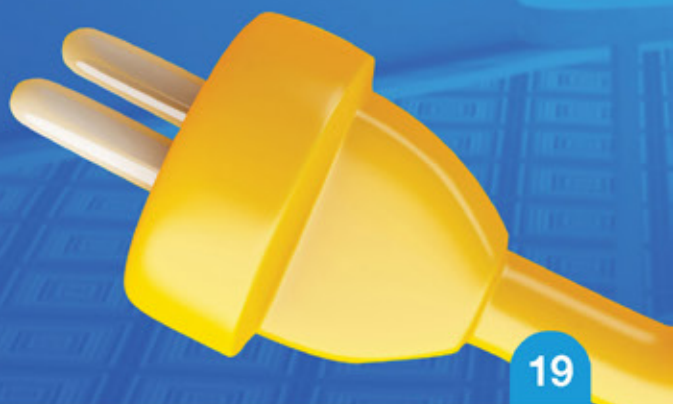


## Aparatos eléctricos en general

- **Verifica** que tus aparatos eléctricos tengan la espiga o conector en buenas condiciones, **esto incluye:**
  - a) Tornillos **aislados o cubiertos** por el protector de fábrica.
  - b) Las patas de la espiga o conector **deben estar firmes**.
  - c) El cable no debe de tener **peladuras o pérdida del protector aislante** de fábrica.
- **Evita** desconectar un aparato tirando del cable, **tómalo siempre por la espiga**.

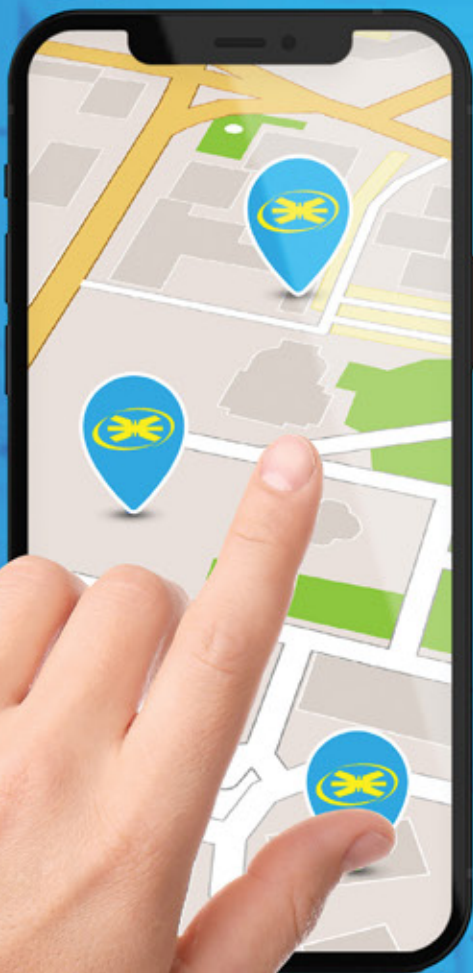
Ayúdanos a atender con prontitud las emergencias, **reportando las anomalías** relacionadas con el suministro de energía eléctrica al **2277-7000 de Teleservicio**; al hacerlo toma en cuenta lo siguiente:

- ➔ **Indica** si el desperfecto afecta un solo inmueble, una cuadra o un sector completo.
- ➔ **Facilita** un número telefónico para contactarte en caso de necesitar más información.
- ➔ **Proporciona** el número de contador y correlativo de tu servicio de energía eléctrica (**estos datos aparecen en tu factura**).
- ➔ **Indica** cuál es el número de poste para facilitar la ubicación de la emergencia.





Encuétranos en  
**WAZE**



Contáctanos  
por cualquier  
medio



Teleservicio 2277-7000



Contáctanos:



| **2277-7000**