



**Autoridad de Fiscalización de  
Electricidad y Tecnología Nuclear**

[www.aetn.gob.bo](http://www.aetn.gob.bo)



# AHORRA ENERGÍA



aetnBolivia



@AETNBo

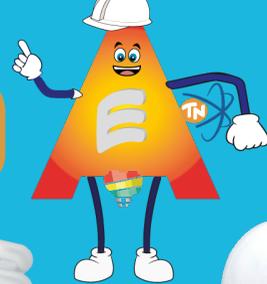
**LÍNEA GRATUITA:  
800-10-2407**



ESTADO PLURINACIONAL DE  
**BOLIVIA**

MINISTERIO DE  
HIDROCARBUROS Y ENERGÍAS

# 1 Apaga y Cambia FOCOS



Este es el primer paso para ahorrar electricidad y proteger tu economía familiar. Si un ambiente necesita iluminación por más de 5 horas al día sustituye los focos incandescentes por focos ahorradores y LED, ahorran al rededor del 50% y 80% de energía, respectivamente.

Los focos ahorradores y LED duran, aproximadamente 10 veces más que los focos incandescentes.

Los colores claros en paredes, techos y pisos interiores ayudan a una mejor iluminación. Antes de irte a dormir no olvides apagar luces y electrodomesticos.



**FOCO AHORRADOR**  
Tiene una potencia de 18W

**FOCO LED**  
Tiene una potencia de 7W

1  de 100W equivale a:

5  ahorradores      14  LED

# 2 Uso eficiente de ELECTRODOMÉSTICOS

## TELEVISOR DE 55 PULGADAS

Tiene una potencia de 100W equivale a 1 foco de 100W

- El televisor, los video juegos, y DVD mantengalos prendidos mientras los usas. De otro modo, apáguelos para no consumir electricidad innecesariamente.



1  Focos de 100W

5  Focos ahorradores

14  Focos LED

## ESTUFA ELÉCTRICA

tiene una potencia de 2000W equivale a 20 focos de 100W

- Las estufas eléctricas son grandes consumidores de electricidad. Utilízalas sólo en casos necesarios. Evita el uso en horarios de mayor consumo (18:00 a 22:00 horas)



20  Focos de 100W

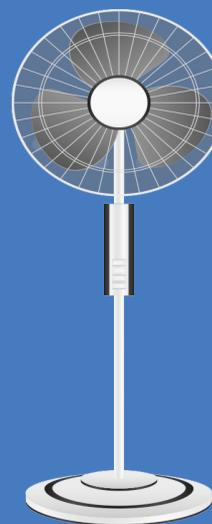
100  Focos ahorradores

280  Focos LED

## VENTILADOR

Tiene una potencia de 300W equivale a 3 focos de 100W

- Utiliza ventiladores en ambientes absolutamente necesarios y mientras existan personas en el ambiente.



3  Focos de 100W

15  Focos ahorradores

42  Focos LED

## DUCHA ELÉCTRICA

Tiene una potencia de 5000W equivale a 50 focos de 100W

- Las duchas eléctricas consumen una cantidad significativa de energía eléctrica.
- Trata de utilizar correctamente el selector de estación de tu ducha de acuerdo a las condiciones climatológicas de tu ciudad. De esta manera ahorrarás electricidad y dinero.
- Las conexiones eléctricas defectuosas de las duchas son fuente de fugas de electricidad.
- Realiza correctamente estas conexiones para evitar fugas y accidentes.



50  Focos de 100W

250  Focos ahorradores

700  Focos LED



## COCINA ELÉCTRICA CON HORNO

Tiene una potencia de 9000W  
equivale a 90 focos de 100W

- Pocos aparatos eléctricos del hogar consumen tanta electricidad como las cocinas.
- Apaga las hornillas unos minutos antes de terminar la cocción ya que seguirán despidiendo calor después de apagadas.
- Mantén las hornillas limpias y en buen estado.
- Usa ollas y sartenes con el fondo exterior seco plano y del mismo tamaño o mayor que la hornilla, así se aprovecha mejor el calor y se ahorra electricidad.
- Tapa siempre las ollas, la cocción será más rápida.
- No utilices aparatos de gran potencia como la ducha o plancha mientras tengas encendidas hornillas de la cocina.
- Procura usar ollas a presión ya que ahorran hasta 50 % del consumo de energía.
- Utiliza termos para almacenar agua caliente.
- Evita hervir agua a cada rato



90  
Focos  
de 100W



500  
Focos  
ahorradores



1286  
Focos  
LED

## AIRE ACONDICIONADO

Tiene una potencia de 1200W  
equivale a 12 focos de 100W

- En lo posible utiliza equipos de aire acondicionado con dispositivos de prendido y apagado automático de acuerdo a la temperatura elegida. Esto ahorra electricidad y dinero.
- Escoge la capacidad del aire acondicionado en función al volumen del ambiente donde será usado.
- Limpia periódicamente la entrada y salida del aire acondicionado y evita el uso en horarios de mayor consumo (18:00 a 22:00 horas)



12  
Focos  
de 100W



60  
Focos  
ahorradores



168  
Focos  
LED

## CALEFÓN DE 190 LITROS

Tiene una potencia de 4500W  
equivale a 45 focos de 100W

El calefón consume también mucha electricidad.

- No dejes correr agua caliente sin necesidad. Cierra bien las llaves o grifos de agua.
- El calefón debe estar ubicado lo más cerca posible del lugar de utilización para evitar pérdidas de calor innecesarias.
- La temperatura del agua del calefón no debe ser superior a 45°C
- Prende el calefón un tiempo prudencial antes de bañarte, 2 horas calefón grande, (1 hora) calefón chico.
- Apaga el calefón antes de bañarte (el agua ya calentó).
- No tengas prendido el calefón durante todo el día, así evitarás derrochar electricidad.
- Evita el uso del calefón en horarios de mayor consumo (18:00 a 22:00 horas)



45  
Focos  
de 100W



225  
Focos  
ahorradores



630  
Focos  
LED

## PLANCHA

Tiene una potencia de 1000W  
equivale a 10 focos de 100W

La plancha eléctrica consume mucha electricidad en el hogar.

- Evita planchar las prendas que no lo requieran como toallas, calcetines, etc.
- Evita planchar ropa mojada.
- Evita el uso de la plancha horarios de mayor consumo (18:00 a 22:00 horas)



10  
Focos  
de 100W



55  
Focos  
ahorradores



140  
Focos  
LED



## LAVADORA

Tiene una potencia de 800W  
equivale a 8 focos de 100W

Gran parte de los costos de energía por lavado se deben al agua caliente.

- No laves la ropa de “a poco”, carga tu lavadora hasta la máxima de capacidad.
- Sólo lava con agua caliente la ropa muy sucia.
- Trata de lavar menos veces por semana.
- Evita el uso de lavadora en el horarios de mayor consumo (18:00 a 22:00 horas)



8  
Focos  
de 100W



40  
Focos  
ahorradores



112  
Focos  
LED

## REFRIGERADOR

Tiene una potencia de 200W  
equivale a 2 focos de 100W

- No abras tu refrigerador sin necesidad.
- Ubica tu refrigerador lo más lejos posible de fuentes de calor como la cocina, el sol u otros.
- Abre el refrigerador lo menos posible, así no escapará el frío
- No introduzcas líquidos en recipientes sin tapan.
- Descongela el refrigerador cada cierto tiempo, el hielo depositado en su interior no debe ser superior de 1/2 centímetro de espesor, porque consume más electricidad.
- Cada 3 meses, desconecta tu refrigerador y limpia la suciedad acumulada en la parte posterior.
- Si vas a comprar un refrigerador nuevo elige el de menor ya que consumirá menos energía.
- Un refrigerador con deshielo automático consume más energía eléctrica.
- Verifica que la puerta de tu refrigerador cierre herméticamente.



2  
Focos  
de 100W



10  
Focos  
ahorradores



28  
Focos  
LED

## ASPIRADORA

Tiene una potencia de 500W  
equivale a 5 focos de 100W

- La manguera sucia de una aspiradora hace que se necesite más energía para aspirar correctamente.
- Mantén limpios el tubo, los filtros y el depósito de polvo.
- Revisa que no existan fugas de aire por las conexiones.
- Evita el uso de aspiradora en horas de alto consumo.



5  
Focos  
de 100W



25  
Focos  
ahorradores



70  
Focos  
LED



20  
Focos  
de 100W



100  
Focos  
ahorradores



280  
Focos  
LED

## LUSTRADORA

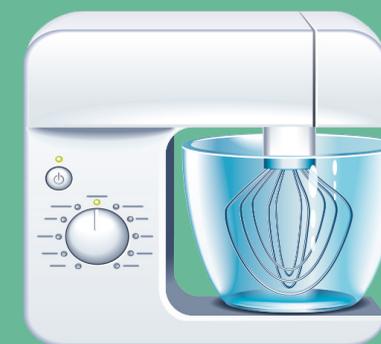
Tiene una potencia de 2000W  
equivale a 20 focos de 100W

- Mantén limpios los cepillos de tu lustradora, así evitarás hacerla trabajar más y ahorrarás electricidad y dinero.
- Mantén limpio el tubo, los filtros y el depósito de polvo.
- Revisa que no exista fuga de aire por las conexiones.
- Evita el uso de lustradoras en el periodo de mayor consumo.

## BATIDORA

Tiene una potencia de 300W  
equivale a 3 focos de 100W

- Desenchufa la batidora cuando no la estes usando.
- Mantén limpias las cuchillas para que trabajen siempre con el menor esfuerzo.



3  
Focos  
de 100W



15  
Focos  
ahorradores



42  
Focos  
LED

## HORNO MICROONDAS

Tiene una potencia de 1200W  
equivale a 12 focos de 100W

- Evita usar el microondas mientras tengas encendidos artefactos de alto consumo.
- Mantén cerrada la puerta del microondas.
- Evita el uso de horno microondas en horarios de mayor consumo (18:00 a 22:00)



12  
Focos  
de 100W



60  
Focos  
ahorradores



168  
Focos  
LED

## LICUADORA

Tiene una potencia de 450W  
equivale a 4,5 focos de 100W

- No uses licuadora ni batidora mientras tengas encendidos artefactos de alto consumo como la lavadora u hornilla de la cocina eléctrica.



4,5  
Focos  
de 100W



23  
Focos  
ahorradores



63  
Focos  
LED

## COMPUTADORA

Tiene una potencia de 500W  
equivale a 5 focos de 100W

- No dejes tu computadora encendida.
- Apaga también el cortapicos.



5  
Focos  
de 100W



25  
Focos  
ahorradores



70  
Focos  
LED



### OFICINA CENTRAL

Av. 16 de Julio N°1571, Zona Central (El Prado)  
Teléfono: (591-2) 2312401, Fax: (591-2) 2312393

### REGIONAL COCHABAMBA

Av. Humbolt N° 746, casi Distribuidor Cobija,  
Teléfono: +591 - 04 - 4142100

### REGIONAL CHIMORÉ

Calle Los Pinos esq. calle Las Palmas,  
plaza principal de Chimoré (Lado Norte), S/N  
Teléfono: +591 - 04 - 4136859

### REGIONAL SANTA CRUZ

Edif. Millennial Tower N° 949 Calle 21 de mayo  
(entre Busch y Cañada Strongest).  
Teléfono: +591 - 03 - 311291

### REGIONAL MONTERO

Calle Angel Mariano Cuellar,  
Entre Bolívar y Sucre. Nro. 121

### REGIONAL EL ALTO

Av. 6 de marzo N° 450, Edif. Torre León Bloque A  
piso 2 Of. A-17, entre calles 4 y 5, zona 12 de Octubre  
Teléfono: +591-02-2119331

### REGIONAL ORURO

Calle 12 de Octubre N°440 esq. final Catacora Zona sud  
Teléfono: +591 - 02 - 5111948

### REGIONAL POTOSÍ

Calle Padilla N° 20 (Pasaje Boulevard) entre Linares y  
Hoyos Edificio "EL SIGLO"  
Teléfono: +591 - 02 - 6122809

### REGIONAL TARIJA

Calle Bolívar N° 327, esq. calle Méndez; Edif. sin nombre  
piso 1 Of. N° 2 Zona Central Barrio La Pampa  
Teléfono: +591 - 04 - 6113702

### REGIONAL YACUIBA

Calle Cochabamba N° 433 entre Av. Santa Cruz y Ballivian  
Zona Central  
Teléfono: +591 - 04 - 6831670

### REGIONAL BERMEJO

Calle Tarija S/N, entre calle La Paz y Argentina.

### REGIONAL COBIJA

Av. José Manuel Pando S/N esq. Av. 27 de Mayo.  
Teléfono: +591 - 03 - 8424353

### REGIONAL SUCRE

Calle Loa N° 672, entre calle Ayacucho y Arenales  
Zona Central  
Teléfono: +591 - 04 - 6912473

### REGIONAL TRINIDAD

Calle Gil Coimbra N° 50, entre calles 18 de Noviembre y  
Santa Cruz, frente a ENDE TRINIDAD S.A.M.  
Teléfono: +591 - 03 - 4652406

### REGIONAL RIBERALTA

Calle Máximo Henicke esq. calle Dr. Martínez s/n Zona  
Central  
Teléfono: +591 - 03 - 8523295