



Cuida y ahorra... **acciones** que **transforman**

## Ahorro de energía eléctrica

El uso eficiente de la energía eléctrica requiere un **comportamiento responsable** de todas las personas que integramos la Comunidad INE.

Recomendaciones para **ahorrar y ayudar al medio ambiente**:



**Aprovecha** al máximo la luz natural



**Desconecta** los aparatos y equipos eléctricos cuando no se usen



**Apaga** computadoras y equipos eléctricos durante el horario de comida



**Apaga** la luz cuando salgas de tu oficina, en áreas en las que no se esté trabajando o cuando no se requiera



**Sustituye** las luminarias obsoletas por luminarias ahorradoras de energía

**Al término de la jornada laboral, fines de semana y días festivos:**

**Apaga** la iluminación y sistemas de aire acondicionado

# CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AHORRAR ENERGÍA EN LA OFICINA



## 1. Apaga o suspende:

Si no usarás tu computadora por más de 30 minutos, apágala o activa el modo de suspensión.

## 2. Impresión responsable:

Imprime solo lo necesario para ahorrar energía, papel y reducir el impacto ambiental.

## 3. Desconexión de reguladores:

Apaga y desconecta reguladores de voltaje cuando no se utilicen.

## 4. Iluminación innecesaria:

Asegura que apagues las luces al salir de la oficina, especialmente al final de la semana.

## 5. No te pases con el frío:

Si utilizas aire acondicionado en la oficina, que no sea a un nivel que los demás tengan que usar suéter.

## 6. Carga adecuada:

Desconecta el cargador una vez que la batería esté completamente cargada para evitar consumo innecesario.

## 7. Desconexión en vacaciones:

Apaga y desconecta todos los equipos electrónicos durante periodos prolongados sin uso.



Gobierno de  
**México**

**Energía**  
Secretaría de Energía

**CFE**

**CONUEE**  
COMISION NACIONAL PARA EL  
USO EFICIENTE DE LA ENERGIA