NACIONAL

Llaman autoridades a reducir consumo eléctrico ante ola de calor: difunden 5 acciones clave para los hogares

11 de junio de 2025 · 2 min de lectura



Durante el verano, las olas de calor provocan un incremento significativo en la demanda de energía eléctrica en México, principalmente entre las 18:30 y la 01:00 horas, debido al uso intensivo de equipos de refrigeración en los hogares, además del consumo habitual de electrodomésticos.

Ante este panorama, la Secretaría de Energía (Sener), la Comisión Federal de Electricidad (CFE) y la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee) lanzaron la campaña nacional **“Apaga, desconecta y cuida el planeta”**, que busca promover un consumo energético más responsable.

Las autoridades recomiendan 5 acciones concretas para reducir el consumo de electricidad en los hogares durante los periodos de mayor demanda:

1. Ajustar el aire acondicionado a no menos de 23 °C y mantener puertas y ventanas cerradas para evitar el ingreso de aire caliente. Apagar el AA y ventiladores en áreas desocupadas.
2. Reprogramar actividades domésticas como planchar, lavar o usar el horno eléctrico y microondas fuera del horario de mayor demanda.
3. Recargar vehículos eléctricos (autos, scooters, bicicletas) durante la madrugada o temprano por la mañana para evitar picos de consumo.

4. Mejorar el aislamiento térmico del hogar, aplicando pinturas claras y térmicas en techos y paredes exteriores, así como colocando vegetación, toldos o aleros para reducir el calor.
5. Desconectar equipos eléctricos que no estén en uso, como televisores, reguladores, computadoras, impresoras o microondas, ya que consumen energía en modo de espera.

La campaña subraya que el uso responsable de la energía no solo contribuye a mantener la estabilidad del sistema eléctrico nacional, sino que también apoya la economía familiar y reduce el impacto ambiental.

Para más recomendaciones, la Conuee pone a disposición de la ciudadanía su guía digital “Consejos para ahorrar energía en el hogar”.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/nacional/llaman-autoridades-a-reducir-consumo-electrico-ante-ola-de-calor-difunden-5-acciones-clave-para-los-hogares
Descargado el 21 de noviembre de 2026.