



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
Centro Universitario del Sur



BIENESTAR INTEGRAL CUSur
¡Salud y seguridad para todos!

Te invitan a fortalecer tu cultura de **cuidado del medio ambiente**.

El consumo de energía eléctrica adecuado, se traducirá en ahorros económicos, beneficios sociales y ambientales. Para lograrlo debemos tomar conciencia sobre los hábitos de consumo, aplicando tecnologías que permiten eficientar los recursos energéticos con los que contamos.



RECOMENDACIONES

- Evite encender lámparas en lugares que no está ocupando o que cuentan con suficiente luz natural.
- Cuida que la iluminación sea suficiente para realizar tus tareas con salud visual
- No hay que dejar nunca las lámparas encendidas en lugares o espacios desocupados
- Apague los equipos de aire acondicionado cuando exista una temperatura ambiente confortable o cuando las habitaciones vayan a estar desocupadas por más de una hora; si es posible apáguelo media hora antes de salir de ellas.
- Verifique que las ventanas y puertas sellen perfectamente, a fin de evitar una ganancia mayor de calor y el uso intenso del equipo de aire acondicionado.
- Habilite el modo de descanso y los parámetros de administración de energía en su computadora.
- Apague el monitor cuando no se utiliza.
- Planee las actividades relacionadas con su computadora.
- Use monitores de pantalla plana LCD o LED.
- Apague impresoras y periféricos que no estén en uso.
- Apague su computadora al finalizar sus actividades del día.
- Desconecte los equipos cuando no se utilicen por un tiempo prolongado

(Comisión Federal de Electricidad, 2012. Recuperado de:
<http://www.cfe.gob.mx/Industria/AhorroEnergia/Lists/Ahorro%20de%20energia/Attachments/2/Ahorraenergiaentuoficina1.pdf>)

Sitio web <http://www.cusur.udg.mx/es/bienestar-integral-cusur>,

Facebook [Bienestar Integral CUSur – Salud y seguridad para todos](#)

YouTube [Bienestar Integral CUSur – Salud y seguridad para todos](#)

Correo electrónico bienestarintegral@cusur.udg.mx y bicusur_saludyseguridad@hotmail.com