

MEDIDAS DE AHORRO ENERGÉTICO Y ECONÓMICO EN EL HOGAR

MEDIDAS PARA EL AHORRO DE ELECTRICIDAD

1. LUZ

Sustituir bombillas tradicionales por otras de bajo consumo o por lámparas LED. Este tipo de lámparas son más eficientes, porque para emitir la misma cantidad de lúmenes (intensidad del flujo luminoso), necesitan menos vatios (potencia eléctrica). La eficiencia de un electrodoméstico se considera en relación a su rendimiento, es decir, si consume mucha energía pero durante poco tiempo para realizar la tarea para la que se ha encendido, es eficiente (p.e. un hervidor de agua). Pero también lo será si tiene un consumo muy bajo aunque mantenido en el tiempo para su funcionamiento (p.e. el frigorífico o las propias bombillas led). A pesar de que las bombillas led tienen un coste superior a las de bajo consumo (las bombillas incandescentes no son una opción, puesto que ya no se fabrican), son más rentables y/o eficientes tanto por su duración como porque nos permiten **un ahorro de más del 80% en potencia requerida.**

2. ELECTRODOMÉSTICOS

- **Elección de electrodomésticos de clase A o superior.** A igualdad de prestaciones, un aparato electrodoméstico de clase A consume un **70% menos** energía que uno de clase G. Esta medida puede significar un **ahorro en el consumo de hasta el 50%, alrededor de 100 euros al año.**
- **El uso del lavavajillas** supone hasta un **40% menos de agua** y un **10% menos de energía** que lavar a mano. Eso sí, al igual que la **lavadora**, debemos procurar que estén siempre a plena carga, ya que conlleva un **ahorro de hasta el 50% de energía.** Es recomendable poner la lavadora siempre en programas en frío, puesto que no es el funcionamiento del motor lo que causa el mayor consumo en el proceso de lavado, sino calentar el agua, en lo que se consume más del 80%. En el lavavajillas, también se puede ahorrar si prescindes de la opción de secado de la vajilla con aire caliente y permites que se seque manteniendo la puerta abierta para su ventilación.
- **Ajustar la temperatura del frigorífico y usarlo eficientemente.** El frigorífico es uno de los electrodomésticos que más energía consume, ya que está constantemente en funcionamiento. Se estima que supone **entre el 18% y el 30%** del consumo eléctrico de una vivienda. Para ahorrar en nuestra factura, es importante elegir el equipo con el tamaño que necesitas. No se deben introducir alimentos calientes en la nevera: además de poder estropear el alimento, al dejarlo que se enfríe de

manera natural se estará ahorrando energía. **Regular su temperatura interior entre 3°C y 7°C (la del congelador entre -20° y -18°) también permitirá ahorrar electricidad.** Hay que mantener la parte trasera ventilada y sin polvo, además de eliminar la escarcha, ya que bastan 2 milímetros para aumentar un 10% el consumo de energía. Esto permitiría ahorrar unos **17 euros anuales**. Es conveniente mantenerlo en orden y no sobrecargarlo, para no dificultar la circulación del aire en su interior. Tampoco es recomendable que se tenga vacío, puesto que al abrir la puerta se perderá la mayor parte del frío. Puedes meter alguna botella con agua en su interior que servirán para mantener el frío interior y reducir la subida de temperatura cada vez que lo abrimos.

- **Reducir el gasto al cocinar:** apagar el fuego antes y aprovechar el calor residual, utilizar recipientes adecuados al quemador y utilizar utensilios que reduzcan el tiempo de cocción son pequeños gestos que nos permiten ahorrar **hasta 60 euros al año**.
- **Evitar el Standby.** Dejar los electrodomésticos con el piloto encendido, aunque no se estén utilizando supone un gasto energético que equivale al 2,3% del consumo total anual. Desenchufar los aparatos que no estén en funcionamiento **permite un ahorro de entre 50 y 100 euros al año**. Utilizar **bases de conexión múltiples** con interruptor evitará el consumo de los pilotos rojos de encendido, que pueden llegar a suponer el **5%** de la energía eléctrica consumida en el hogar.
- **Compara tu tarifa.** Revisa que tu tarifa es la adecuada para tu hogar, adaptándola a tus necesidades si es necesario. Un comparador de tarifas de electricidad y gas es la mejor manera para encontrar la oferta que te ofrezca el mejor precio. Pero ten en cuenta la tarifa de discriminación horaria. Con ella tendrás 14 horas en periodo valle (precio más reducido puesto que el gobierno ha regulado que en esas horas no se pagan los servicios de peajes de acceso al sistema) frente a las restantes 10 horas con un precio algo superior al de la tarifa en la que todas las horas tienen el mismo precio. Solo gestionando los usos de electrodomésticos como la lavadora y el lavavajillas o la plancha en estos horarios conseguirás ahorrar.

3. TEMPERATURA EN LA VIVIENDA

La temperatura ideal en **invierno** está **entre 18 y 21°C** y en **verano** **entre 24 y 27°C**. La calefacción y la producción de agua caliente sanitaria representan en torno al 60% de la energía consumida en una vivienda. Cada grado que aumentamos la temperatura de forma innecesaria, **incrementa el consumo de**

energía entre un 7% y un 10%. Además, una diferencia de más de 12 °C con el exterior no es saludable.

- **No debemos cubrir los radiadores** o ponerles obstáculos. El radiador se calienta y emite calor. Ese calor se distribuye por la estancia, pero si ponemos obstáculos, no permitiremos que la distribución sea correcta, desaprovechando energía y perdiendo confort.
- **Si tienes termo eléctrico para el agua caliente**, enciéndelo sólo cuando vas a utilizar agua caliente, no lo mantengas encendido todo el día y la noche porque te hayan dicho que gasta más en calentar el agua que en mantenerla. Esta información es errónea. Tampoco lo hagas con la calefacción; si no estás en la vivienda, no la mantengas encendida, no es correcta la información acerca de que es conveniente mantener una temperatura constante para ahorrar energía.
- **Mejorar el aislamiento** mediante burletes en puertas y ventanas, ya que nos ayuda a evitar pérdidas de calor. La Fundación de la Energía de la Comunidad de Madrid (www.fenercom.com) en su guía sobre aislamiento, afirma que cuando no se consigue un buen aislamiento térmico, la demanda de energía es mayor y, por tanto, también lo es el gasto.
- Abrir las ventanas para **ventilar no más de 10 minutos**, tiempo suficiente para permitir que circule y se renueve el aire sin que se escape demasiado calor.
- **Aprovechar la luz natural**, cerrar las persianas por la noche, desconectar los aparatos eléctricos que no se usan y cerrar los radiadores de las estancias no utilizadas, son otros gestos que nos ayudarán a ahorrar.

MEDIDAS PARA EL AHORRO DE AGUA

- **Siempre es mejor ducharse que bañarse.** Se necesitan 100 litros de agua para una ducha y 250 litros para un baño. Esto significa que **ducharse supone un ahorro medio de 400 litros por día** y hogar, lo que daría lugar a **un ahorro de 174 euros anuales**.
- **Cerrar el grifo al lavarse los dientes y/o afeitarse.** Se pueden malgastar hasta 30 litros de agua por usuario y día. Un buen uso del agua podría permitir **ahorrar 34 euros anuales** en este concepto.

- **La colocación de aireadores en los grifos y cisternas de doble descarga** puede permitir un **ahorro de entre un 40% y un 50% en el consumo de agua**, lo que supone un ahorro de unos **80 euros** al año.

Tampoco podemos olvidarnos de **RECICLAR**. El 65% de la basura que generamos en nuestro hogar se puede reciclar. Por ejemplo, cada botella de vidrio que se recicla ahorra la energía que necesitan cinco bombillas de bajo consumo para funcionar durante cuatro horas.

Debemos tener presente que pequeños cambios en nuestros hábitos de consumo, se traducen en grandes beneficios, para el medio ambiente y para nuestra economía.

Fuentes de información:

<https://www.remica.es/sobre-remica/decalogo-para-el-ahorro-energetico>

<https://www.kelisto.es/electricidad/actualidad/la-eficiencia-energetica-en-el-hogar-permite-ahorrar-mas-de-1-800-euros-al-ano-6455>

RECURSOS PARA AHORRO ENERGÉTICO DOMÉSTICO

Otros trucos para ahorrar en tu consumo:

<https://blog.oxfamintermon.org/consumo-responsable-de-energia-10-trucos-para-ahorrar-en-tus-recibos/>

<https://blog.oxfamintermon.org/ahorro-energetico-en-el-hogar-7-trucos-para-conseguirlo/>

Calculadoras de consumo:

<https://www.ocu.org/vivienda-y-energia/nc/calculadora/consumo-en-stand-by>

<https://calculator.carbonfootprint.com/calculator.aspx?lang=es&tab=2>

Comparador de tarifas luz y gas:

<https://www.ocu.org/vivienda-y-energia/gas-luz/calculadora/gas-electricidad/?landingpage>

Cursos gratuitos para el ciudadano sobre ahorro energético:

<https://www.aprendecomoahorrarenergia.es>

<https://www.idae.es/ahorra-energia/aula-digital-aprende-ahorrar-energia>