

CONSUMER EROSKI

- Autor: Por ALEX FERNÁNDEZ MUERZA
- Fecha de publicación: 17 de julio de 2008
- Boletín [Consumer Eroski](#)

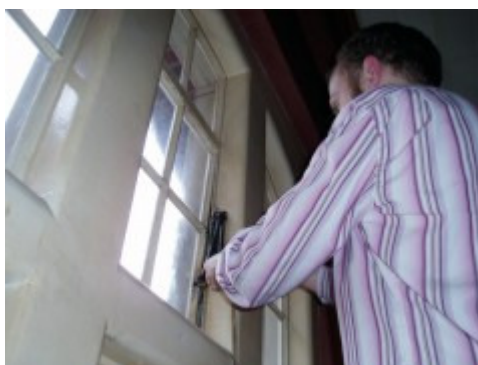
Cómo ahorrar energía en casa: consejos que benefician al medio ambiente y al bolsillo

La aplicación de diversos consejos puede suponer importantes reducciones en el consumo energético, con el consiguiente beneficio para el entorno y la economía familiar

Una de las peticiones más populares en los [focos de consumidores de CONSUMER EROSKI](#) ha sido la referente al ahorro de energía para combatir el cambio climático. La preocupación no es para menos: el consumo energético en España duplica al registrado en 1975, a pesar de que la dependencia del exterior es casi total, entre un 80 y 90%. Y debido principalmente a este incremento, es uno de los países que más se ha alejado de sus compromisos del Protocolo de Kyoto, al superar la cantidad asumida de emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) en un 25%. En este sentido, los consumidores son una parte importante no sólo del problema (cada hogar produce anualmente hasta cinco toneladas de CO₂) sino también de la solución. Poniendo en práctica unos cuantos consejos se pueden lograr importantes reducciones en el consumo de energía, lo que beneficia al medio ambiente y, de paso, a la economía doméstica.

Vivienda y transporte, grandes responsables del gasto energético

La vivienda y el transporte han sido los sectores que más han incrementado el consumo energético en España en los últimos años: la casa y el coche privado se llevan casi a partes iguales el 30% del consumo total de energía del país. En el caso de la vivienda, se le atribuye entre un 7 y un 9% del porcentaje total de emisiones de CO₂.



- Imagen: [Peter Burgess](#) -

Por ello, las instituciones son cada vez más exigentes para que las viviendas nuevas mejoren su [eficiencia energética](#): en la actualidad diversa normativa pretende mejorar este apartado, como el [Código Técnico de Edificación](#), el Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios (RITE) o la [Certificación de Eficiencia Energética de Edificios](#). Por su parte, el consumidor puede exigir que la memoria de calidades disponga de información sobre su consumo energético.

La casa y el coche privado se llevan casi a partes iguales el 30% del consumo total de energía del país

De esta manera, aplicando sistemas de carácter activo y pasivo se pueden rebajar las emisiones de GEI a la mitad sin que suponga un esfuerzo excesivo. Por ejemplo, una buena orientación de la vivienda, la colocación de un buen aislamiento en paredes, techos y ventanas, así como la utilización de algunas [tecnologías para ahorrar energía](#) o energías renovables son medidas que ayudan a conseguir ahorros considerables, no sólo en la vivienda particular, sino también en la zona que [corresponde a la comunidad de vecinos](#). En este sentido, la aplicación de [técnicas bioclimáticas](#) o la construcción de las denominadas [casas de energía cero](#) suponen un avance importante en la lucha contra el cambio climático.

En cuanto al coche privado, representa aproximadamente la mitad de la energía que consumen las familias españolas. Para reducir este gasto también se puede incidir en varios aspectos, como la compra de coches más eficientes (cada vez son más las marcas que incluyen la etiqueta voluntaria de eficiencia energética) y con un menor emisión de CO₂; el uso de una [conducción eficiente](#), o [compartir coche y garaje](#). Y por supuesto, andar, ir en bici o utilizar el transporte público siempre que se pueda.

Cómo ahorrar en climatización y basura

Según el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE), la calefacción y el agua caliente sanitaria (ACS) suponen un 67% del consumo energético de los hogares españoles. En concreto, calentar la vivienda requiere de media casi la mitad del gasto energético, si bien depende del clima de cada zona, ya que un 14% de las viviendas españolas no tiene calefacción.

La forma más (eco)lógica de ahorrar energía es reduciendo su consumo. En este caso, no se debe abusar de la calefacción: **una vivienda a 20º ofrece el suficiente confort**, y los dormitorios pueden estar incluso a entre tres y cinco grados menos. Por cada grado que se baja el termostato se ahorra entre el 1 y el 3% de la factura eléctrica. Tampoco es necesario tener la calefacción todo el día encendida, y mucho menos de noche: con unas pocas horas, y tras haber ventilado la casa y haber cerrado las ventanas, es suficiente. Asimismo, no es recomendable cubrir los radiadores ni colocar ningún objeto a su lado, ya que dificulta la difusión del aire caliente. Por otra parte, un mantenimiento adecuado de la caldera individual puede ahorrar hasta un 15% de energía.

La tecnología, y en concreto el uso de [sistemas de energía renovable](#), también puede ayudar a reducir el consumo de calefacción, agua caliente y climatización en general. Las válvulas termostáticas en radiadores y los termostatos programables se amortizan rápido al lograr ahorros de entre un 8 y un 13%. Las [bombas de calor](#) aportan climatización integral: aire acondicionado en verano y calor en invierno y los conocidos como "inverters" pueden ahorrar entre un 30 y un 40% respecto a los equipos convencionales más baratos. **La tecnología solar puede proporcionar agua caliente ahorrando hasta un 40% de energía de gas o electricidad para tal fin.**

La calefacción y el agua caliente sanitaria suponen un 67% del consumo energético de los hogares españoles

En cuanto al aire acondicionado, su uso racional puede suponer también [importantes ahorros y reducir su impacto ambiental](#). Para ello, conviene no usarlo en las horas de más calor, sino a primera hora de la mañana, cerrar las ventanas o cortinas para evitar pérdidas y no dejarlo encendido en el modo "sleep" o "stand by" porque, al igual que otros electrodomésticos, hacerlo conlleva un [coste energético considerable](#).

Y no sólo desde el hogar se pueden asumir criterios ecológicos de ahorro, sino [también en las oficinas](#). Un ejemplo del ahorro que puede significar el uso responsable del aire acondicionado lo está dando el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. En esta institución se ha asumido una campaña, de manera que la temperatura interior de sus dependencias no sea inferior a 24 grados. Los responsables del IDAE calculan que por cada grado que suban en este Ministerio ahorrarán unos 6.000 euros mensuales.

Reducir energía con un buen uso de la basura

La basura también requiere un gasto energético que va en aumento: **cada español produce de media al día 1,7 kilos de basura; en total 25 millones de toneladas anuales que en buena parte acaban en los vertederos.** Los expertos aseguran que se podría evitar el vertido del 90% de los residuos generados realizando una buena gestión de las basuras: buen reciclado (el 65% de las basuras domésticas [puede reciclarse](#) en vez de ir al vertedero), buen [compostaje](#) de materia orgánica y [valorización energética](#).

Algunos datos recuerdan la importancia de estas medidas: una tonelada de [vidrio reciclado](#) ahorra 1.200 kilos de materias primas y 130 kilos de combustible; una tonelada de [papel reciclado](#) evita talar catorce árboles, consumir 50.000 litros de agua y más de 300 kilos de petróleo.

Por ello, asumir las clásicas tres erres (reducir, reutilizar y reciclar) o dejar en los [puntos limpios](#) los residuos que no se pueden depositar en los contenedores son otras de las medidas importantes.

Cómo reducir el consumo de electrodomésticos e iluminación

Desde 1994, los electrodomésticos vendidos en España llevan unas [etiquetas que indican su eficiencia energética](#). De esta manera, los consumidores pueden elegir los que requieren menos energía. Si bien suelen ser más caros, también se amortizan en menos de cuatro años. Por ello, después de su vida media (diez años), se consigue un ahorro de un 74,7% del consumo eléctrico total con respecto al consumo de un electrodoméstico no eficiente.

Ahora bien, no todos los electrodomésticos consumen igual, por lo que conviene conocer sus características y cómo ahorrar con ellos. Así, **los frigoríficos y congeladores requieren casi el 19% de la electricidad consumida en los hogares españoles**. Por ello, es recomendable comprarlos de tamaño apropiado a nuestras necesidades y que lleven etiquetas más exigentes que la clase A, que se aprobaron específicamente para estos electrodomésticos: A+ (consumo inferior al 42%) y A++ (el más eficiente, con un consumo inferior al 30%).

Por su parte, también ayuda la puesta en práctica de diversos hábitos, como ubicar el aparato en un lugar fresco y ventilado, mantener limpia la parte trasera, descongelar antes de que la capa de hielo alcance tres milímetros de espesor, cambiar las gomas de las puertas si no cierran herméticamente y abrirlo lo menos posible, evitar introducir alimentos calientes, descongelar los alimentos en el frigorífico para obtener ganancias gratuitas de frío, y mantener la temperatura del frigorífico entre 3º a 5º grados, y el congelador entre -18 y -15º grados.

Después del frigorífico, el televisor es el aparato que más energía consume en el conjunto de los hogares españoles. En este apartado, los televisores planos, cuyas ventas y tamaño aumentan cada año, son unos grandes "[vampiros energéticos](#)". Asimismo, incorporan un gas, denominado trifluoruro de nitrógeno, [de efecto invernadero 17.000 veces más potente](#) que el CO2 y que puede quedarse en la atmósfera durante 550 años.

Un electrodoméstico eficiente puede conseguir durante su vida un ahorro de un 74,7% del consumo eléctrico total

La lavadora es el siguiente en la lista de los que más consumen. Entre el 80 y el 90% de la energía que utilizan estas máquinas la destinan a calentar el agua. Por ello, **es muy importante recurrir a los programas en frío o de menor temperatura posible**, que suelen ser los más apropiados para la mayoría de las coladas.

Asimismo, otros consejos importantes son el empleo de lavadoras con etiqueta de clase A y sonda de agua para reducir el uso de este líquido o de las denominadas lavadoras bitérmicas; aprovechar al máximo su capacidad o cuando menos, usar aparatos con programas de media carga; centrifugar y secar la ropa al sol para evitar el empleo de secadoras; y usar descalcificantes

y mantener limpio el filtro. Si se trata de una secadora lo más recomendable es adquirir una de gas y en caso de que sea eléctrica, de clase A, aprovechando al máximo su capacidad y con los programas más adecuados.

El lavavajillas es otro electrodoméstico cada vez más habitual en los hogares españoles: una cuarta parte dispone de uno. Aunque requiere el 2% del gasto eléctrico, también puede resultar más económico que lavar los platos a mano con agua caliente, siempre que se sigan los mismos consejos que en el caso de la lavadora. Y si se prefiere el lavado a mano, un buen hábito es llenar el fregadero con agua y un poco de jabón para no tener el grifo abierto.

El cocinado de alimentos también se lleva una buena parte de la energía, en forma de electricidad o gas natural (11%). Llevando a la práctica consejos como los siguientes se puede ahorrar casi un 30% de este consumo: cocinar con recipientes cuyo fondo sea mayor que el fogón; tapar las cacerolas; preferir hornos de clase A y abrir su puerta justo lo necesario; usar olla exprés; si se utilizan placas eléctricas, desconectarlas unos minutos antes de la cocción, y si la cocina es de gas, reducir el fuego cuando se esté hirviendo el alimento.

Por su parte, **los pequeños electrodomésticos que producen calor (plancha, tostadora o secador de pelo) dan lugar a consumos importantes,** por lo que conviene reducir en lo posible su uso y aprovecharlos al máximo. Y para el resto de aparatos, como abrelatas, exprimidores o [teléfonos](#), los que no necesitan electricidad cumplen su misma función.

No obstante, algunos de estos aparatos son recomendables: utilizar un microondas en lugar de un horno convencional ahorra tiempo y entre un 60 y 70% de energía. En cuanto a la maquinilla eléctrica de afeitarse, puede consumir menos energía que el afeitado manual, dependiendo del tiempo que esté corriendo el agua caliente del grifo.

Y para los equipos audiovisuales y ofimáticos hay que aplicar los mismos consejos que para el resto de aparatos: elegir los más eficientes, evitar el "stand by", o apagarlos si no se va a usar. Por ejemplo, una televisión consume en modo de espera el 15% de su consumo en funcionamiento. En cuanto a los ordenadores, se puede hacer un [uso más ecológico de los mismos](#), y así por ejemplo, se recomienda apagar el monitor si no se va a usar en más de 20 minutos y todo el PC en caso de no utilizarlo más de dos horas. Asimismo, las nuevas tecnologías también pueden ayudar a reducir energía, como utilizar [contadores inteligentes](#), o facturación por correo electrónico

Cómo ahorrar en iluminación

La iluminación representa entre la cuarta y la quinta parte del consumo eléctrico en una vivienda, aunque en algunos casos con deficiente luminosidad natural puede suponer hasta la mitad del recibo de la luz. Una buena [forma de reducir este gasto](#) es recurrir siempre que se pueda a la iluminación natural, pintar de colores claros paredes y techos, apagar las luces si no se necesitan, mantener limpias las tulipas y bombillas o instalar sistemas economizadores de energía.

Y aunque son más caras, **las bombillas de bajo consumo ahorran hasta un 80% de energía y duran ocho veces más**, por lo que acaban siendo amortizadas: un modelo de 11-15 W puede ahorrar a lo largo de su vida unos 68 euros y evitar la emisión de casi media tonelada de CO₂.