

Eficiencia energética y economía del hogar: ahorro y sostenibilidad



Índice

1

¿Es posible ahorrar en la factura de la luz desde la sostenibilidad?

2

El aislamiento térmico como base del ahorro en calefacción

- » Las puertas, el primer punto de fuga del calor
- » Las ventanas térmicas como principio del ahorro energético
- » Cortinas térmicas, un plus a la hora de mantener la temperatura
- » Fachadas y tejados, un muro infranqueable también para el frío

3

El aprovechamiento de la tecnología para el ahorro energético

- » Dispositivos inteligentes para programar el consumo
- » La iluminación led, la única posibilidad adecuada en todos los sentidos
- » Controla tu consumo energético con dispositivos específicos
- » Ahorro y sostenibilidad, el dos por uno de los electrodomésticos eficientes

4

La facturación de las compañías energéticas como obstáculo para el ahorro

- » Compara constantemente precios y consumos entre compañías
- » Busca compañías eficientes y sostenibles

5

El uso de energías verdes para salvar el planeta y tu bolsillo

- » Geotermia, la energía que se encuentra bajo tu vivienda
- » Energía solar, una inversión inteligente
- » Aerotermia, un recurso natural e inagotable
- » Biomasa, la opción más económica para el invierno

6

Trucos y consejos para un día a día más eficiente

- » Cocinar de forma eficiente, la nueva forma de llenar la hucha
- » Cómo utilizar la lavadora para reducir el consumo energético
- » Lavavajillas sí, pero con responsabilidad
- » El mantenimiento y la limpieza de los dispositivos, un truco desconocido
- » Las energías residuales, el grano de arena que se convierte en montaña
- » Cómo aprovechar el espacio en tu vivienda para ahorrar luz

7

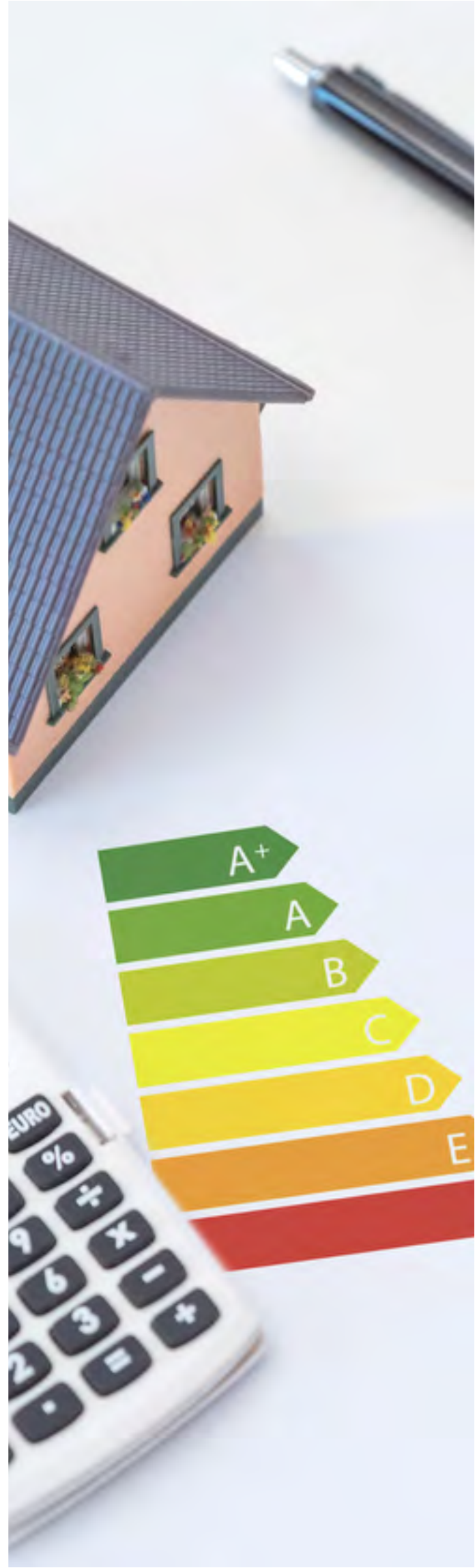
Sostenibilidad y ahorro económico, beneficios colaterales

1.

¿Es posible ahorrar en la factura de la luz desde la sostenibilidad?

¿Te has planteado en alguna ocasión esta pregunta? Si lo has hecho, debes saber que no es ninguna tontería. En muchos casos la eficiencia energética se nos plantea como un gran reto económico al que la mayoría no podemos acceder; sin embargo, en los siguientes capítulos encontrarás múltiples opciones que te permitirán **ahorrar en tu factura de la luz al mismo tiempo que reduces tu impacto medioambiental**.

Si bien es cierto que hablaremos de **grandes inversiones que no siempre son posibles** -a pesar de que se acaban amortizando con el ahorro en el consumo-, también te ofrecemos recomendaciones para el día a día. Acciones que podemos definir como pequeños granitos de arena y que todos podemos llevar a cabo, salvando el planeta al mismo tiempo que reducimos nuestros gastos.



2. El aislamiento térmico como base del ahorro en calefacción

Si hay algo que a todos nos viene a la cabeza **cuando pensamos en el consumo energético de una vivienda es la calefacción o el aire acondicionado**. Es algo natural, teniendo en cuenta las temperaturas que estamos alcanzando en los últimos años, pero no ponerle remedio seguirá incrementando la polarización térmica entre el verano y el invierno.

Pero, ¿cómo sobrevivimos a las heladas invernales y al calor asfixiante del verano? **El aislamiento térmico tiene una gran relevancia en estas cuestiones**, mucha más de la que se le suele dar. Quizás por eso es el gran olvidado a la hora de ahorrar, aunque la calefacción y el aire acondicionado lo agradecerían con total seguridad.

De hecho, nuestras carteras y el medioambiente, son los principales beneficiarios de estas mejoras estructurales en las viviendas, algunas de las cuales son muy económicas.



Las puertas, el primer punto de fuga del calor

Mantener una temperatura agradable de manera constante en una vivienda es el ideal al que aspira todo el mundo. Sin embargo, hay algunos obstáculos -o más bien su carencia- que se interponen en este propósito. ¿A qué nos referimos? A que el calor que emite tu sistema de calefacción o el frío que genera tu aire acondicionado se pierden a través de algunos puntos de fuga.

Una de las primeras zonas de escape de la temperatura son las puertas, concretamente en su parte inferior. La solución está en **instalar burletes que hacen las veces de junta con el suelo** y lo cierto es que es una inversión realmente baja, teniendo en cuenta lo que puedes ahorrar en energía como consecuencia de su colocación.



El calor que emite tu sistema de calefacción o el frío que genera tu aire acondicionado se pierden a través de algunos puntos de fuga.

Las ventanas térmicas como principio del ahorro energético

Una vez que has sellado todas las puertas de tu vivienda, te recomendamos ir un paso más allá y ponerte manos a la obra con las ventanas. Si bien es cierto que se trata de un gasto algo más elevado, estamos hablando de **un punto de escape al exterior de la vivienda**, lo que produce mayores fugas de temperatura.

Las ventanas con puente térmico son la mejor opción en este sentido, ya que garantizan por completo el aislamiento, algo que indiscutiblemente supone un ahorro en calefacción y aire acondicionado.

Las cortinas térmicas te ayudarán a mitigar el calor, pero debes gestionarlas para aprovechar la entrada de luz natural al mismo tiempo que evitas las horas más calurosas del día.

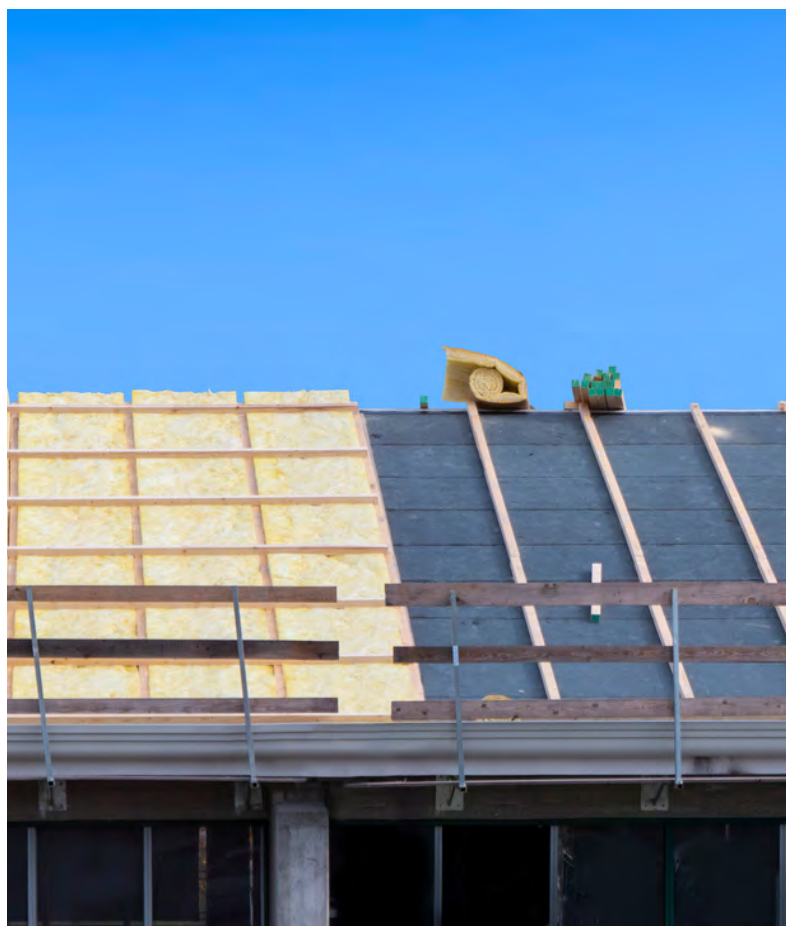
Cortinas térmicas, un plus a la hora de mantener la temperatura

Aunque choca con otro de los puntos clave en el ahorro de energía, como es el aprovechamiento de la luz natural -que trataremos en próximos capítulos-, **las cortinas térmicas, más gruesas que las habituales y fabricadas en distinto material, son otra gran solución.** En este caso, hablamos únicamente del periodo estival, en el cualquier intento por evitar la entrada de los rayos de sol en casa es bienvenido.

Fachadas y tejados, un muro infranqueable también para el frío

Por último, podemos hablar de una inversión algo más cara y que normalmente no depende de uno mismo, pero que conviene resaltar. Nos referimos al **aislamiento en fachadas y tejados**, algo de lo que adolecen cerca del 80% de las viviendas españolas.

¿Sabrías decir qué porcentaje de energía se pierde por este motivo? Casi un 70%. Sorprende, ¿verdad? Imagina el ahorro que supondría en calefacción y aire acondicionado, así que, si tienes la posibilidad, ni te lo pienses.



3.

El aprovechamiento de la tecnología para el ahorro energético

La tecnología se ha convertido a día de hoy en algo imprescindible en nuestras vidas, en muchos casos, a pesar de su elevado consumo energético. Sin embargo, en los últimos tiempos **se está postulando como una aliada esencial de la sostenibilidad y el ahorro**, aunque para poder aprovechar todo su potencial a este respecto es necesario contar con ciertos dispositivos y escoger bien algunos de los electrodomésticos más habituales.



Dispositivos inteligentes para programar el consumo

Sin ir más lejos, **ya existen dispositivos pensados específicamente para sernos útiles desde la eficiencia**. Es decir, mantienen una utilidad que ya existía hasta la fecha, pero la acompañan de una posibilidad nada desdeñable para el ahorro: la capacidad de dosificar el consumo, ajustándolo a nuestras necesidades concretas.

Temporizadores y enchufes programables: úsalo sólo cuando lo necesitas

Los temporizadores existen desde hace décadas -aunque se han modernizado con el paso de los años- y son un claro ejemplo de cómo utilizar los electrodomésticos únicamente cuando son necesarios. Hay muchas posibilidades de uso, pero en algunos casos resulta especialmente útil, **¿con qué electrodomésticos lo utilizas o crees que lo podrías usar tú?**

Los termos y calentadores eléctricos son una

La opción de prever el momento exacto en el que le vamos a dar uso a un dispositivo eléctrico nos permite reducir el gasto y la contaminación.

de las opciones más recurrentes a la hora de darle uso a esta tecnología, ya que, en el caso de tener un horario de ducha habitual, basta con conectarlos una hora antes del momento del baño para **tener agua caliente sin consumir energía el resto del día**.

Hágase la luz: bombillas para rendir lo imprescindible

Las bombillas inteligentes son otra solución al consumo energético elevado. En ocasiones, programar la iluminación de casa o poder aumentar o reducir su intensidad según nos convenga, es básico para no desperdiciar horas de luz innecesarias. En resumen, cualquier aparato programable se antoja útil cuando hablamos de ahorrar energía.



La iluminación led, la única posibilidad adecuada en todos los sentidos

Si bien la mayoría de opciones y propuestas que podamos encontrar tienen sus aspectos positivos y negativos, hay un recurso que se posiciona a años luz de sus competidores -y nunca mejor dicho- bajo cualquier punto de vista. **Las bombillas led son infinitamente más duraderas, mucho menos contaminantes y su gasto es notablemente bajo** en comparación con tubos halógenos y otros tipos de bombillas tradicionales.



Además, las luces led tienen infinidad de formas y aplicaciones, también pueden ser programables y ofrecen grandes posibilidades decorativas. Es un cambio imprescindible.

Controla tu consumo energético con dispositivos específicos

¿Sabes que existen dispositivos creados específicamente para medir el consumo eléctrico de cualquier lugar? Utilizarlos en tu vivienda puede ayudarte mucho a **ser consciente del gasto energético que realizas al mes**, incluso semanalmente o cada día, de modo que podrías hacer comparativas para descubrir qué acciones te ayudan a reducir el importe de tu factura de la luz y cuáles lo incrementan.

Ahorro y sostenibilidad, el dos por uno de los electrodomésticos eficientes

A estas alturas, seguro que ya conoces **el etiquetado de eficiencia energética que presentan los electrodomésticos**. Evidentemente, se trata de un aspecto que influye de manera notable en el precio, pero no te olvides de que esto también se va a notar en el consumo diario y, por consiguiente, en tu factura de la luz.

Como casi siempre, **en este caso se trata de inversiones**. Si puedes llevar a cabo una mayor inversión en tus electrodomésticos, la verás amortizada cada mes en tu factura eléctrica. Lo cierto es que la diferencia es muy clara entre los electrodomésticos de mayor y de menor consumo y hablamos de un beneficio tan global como individual.

El frigorífico, el aparato estrella en tu factura de la luz

Si existe algún electrodoméstico que ocupe un papel protagonista en tu factura, todos sabemos cuál es. La nevera o el frigorífico, además del congelador -si tienes uno aparte-, son **los elementos que, por lógica, mayor consumo eléctrico generan** al estar conectados de forma permanente.

Está claro que no podemos hacer nada al res-

pecto, es un aparato necesario y desconectarlo supondría un desperdicio alimentario importante. Ahora bien, **adecuar la temperatura al consumo siempre puede ayudarte con el ahorro y la sostenibilidad**: mantenerla en una franja de entre 7°C y 3°C es el ideal para la nevera y en -18°C para el congelador.

Cada grado de temperatura que bajas a tu frigorífico o congelador estás incrementando el consumo eléctrico en un 5%.

El aire acondicionado, una cuestión de responsabilidad

Y es que, cuando se trata de temperaturas, **un sólo grado puede marcar grandes diferencias en tu factura** a fin de mes y en el impacto medioambiental que genera tu vivienda cada día. El aire acondicionado es el segundo ejemplo más claro.

Aunque en muchos casos se utiliza también en invierno, hablamos de **un aparato mucho más recurrente en verano**, cuando el calor asfixiante nos hace perder la cabeza y convertir a este electrodoméstico prácticamente en una deidad. Programarlo un poco antes de llegar a casa, a una temperatura agradable -de entre 24 y 26 grados- y evitar fugas térmicas en la vivienda nos convertirá en usuarios ideales.

Eficiencia energética y economía
del hogar: ahorro y sostenibilidad

El etiquetado de eficiencia energética, la biblia de la sostenibilidad

No ignores el etiquetado de eficiencia energética cuando compres un electrodoméstico. Se trata de una clasificación que va desde la letra A -en verde- hasta la G -en rojo-, en función del consumo eléctrico que supone cada electrodoméstico.

Las dos primeras posiciones generan un gasto mínimo dentro de su rama de electrodomésticos, mientras que la C, la D ofrecen un consumo aceptable y **las tres últimas opciones tienen un importante peso negativo en tu factura y en el medioambiente.** Dale a este pequeño documento la importancia que merece.

Programarlo un poco antes de llegar a casa, a una temperatura agradable -de entre 24 y 26 grados- y evitar fugas térmicas en la vivienda nos convertirá en usuarios ideales.



4. La facturación de las compañías energéticas como obstáculo para el ahorro

Es una evidencia. Las compañías eléctricas son perfectamente conscientes del valor del servicio que ofrecen y van a tratar de sacar el máximo rédito posible en su facturación. Eso sí, con el tiempo han ido surgiendo nuevas organizaciones que ofrecen alternativas más económicas a las tradicionales. Quizás, **darles una oportunidad pueda suponer un giro definitivo en tus gastos a fin de mes.**



**Las compañías eléctricas
son perfectamente
conscientes del valor del
servicio que ofrecen y
van a tratar de sacar el
máximo rédito posible en
su facturación**

Compara constantemente precios y consumos entre compañías

Para descubrirlo, basta con encontrar todas las opciones que podrían abastecerte en tu domicilio, ya que la gran mayoría de compañías energéticas no llegan a cualquier parte, y hacer una comparativa entre ellas. **Pon atención al precio por kWh en cada una de ellas y selecciona la que resulte más económica.**

No vas a encontrar grandes diferencias, es cierto, sobre todo a raíz de las últimas subidas de precio de la energía -y de las que se prevé que vendrán en un futuro no muy lejano-, pero **por pequeño que sea el ahorro, céntimo a céntimo puede notarse a fin de año** o, en algunos casos, incluso mes a mes.

Busca compañías eficientes y sostenibles

Hemos propuesto una comparativa entre compañías para que selecciones el precio que más te favorece en tu factura de la luz, pero, ¿qué tiene que ver exactamente la sostenibilidad con esto? Que también **están naciendo nuevas compañías que ofrecen sus servicios energéticos de manera sostenible** y que, por tanto, generalmente también suelen ser más económicas.

**Si tienes la oportunidad
de instalar placas solares
gestionadas por una
empresa de abastecimiento
energético, sostenible y
económico, no lo dudes ni
por un instante.**

5.

El uso de energías verdes para salvar el planeta y tu bolsillo

Hasta este momento hemos hablado de diversas inversiones que pueden suponer, a la larga, un ahorro en tu factura energética. En este capítulo vamos a subir el nivel a un grado más de gasto que, por desgracia, no todos podemos permitirnos; sin embargo, si te encuentras en una posición en la que puedes hacerlo, **tu consumo eléctrico se va a ver enormemente reducido y el impacto medioambiental será mínimo.**

Hablamos de las denominadas energías verdes o renovables y de todos los beneficios que generan para quien recurre a ellas y para el planeta. Algunas de ellas son más accesibles que otras y en muchos casos son combinables. La realidad es que cualquiera de ellas suma en la lucha contra el cambio climático y resta en las cifras de tus facturas a fin de mes.



Geotermia la energía que se encuentra bajo tu vivienda

La geotermia es una de las energías más eficientes, aunque no es posible implementarla en cualquier tipo de vivienda -al menos de momento- y no sólo por el coste de su instalación. Se trata de aprovechar el calor subterráneo para gestionar la temperatura ambiente de una casa y para calentar el agua.

Su instalación requiere de **una profundidad mínima de un metro y medio, aunque generalmente se llega mucho más lejos para alcanzar mayor temperatura**, lo que sirve para alimentar calefacciones de suelo radiante. Una bomba de calor se encarga de gestionar la temperatura terrestre para alimentar las necesidades de la vivienda.

La geotermia es una de las inversiones más altas entre las renovables, si bien ofrece una rápida amortización y una durabilidad considerable.

Energía solar, una inversión inteligente

La energía solar es una opción más económica que la anterior, pero sigue conllevando un gasto importante. No obstante, se está convirtiendo en una alternativa cada vez más frecuente, no sólo en viviendas unifamiliares, sino también en comunidades de vecinos. Esto ha reducido los precios y, teniendo en cuenta que también se nota en la factura y que es un magnífico recurso medioambiental, merece la pena plantearse.



Lo más habitual es recurrir a una compañía que gestione la instalación y la distribución energética a un precio muy inferior al de las facturas habituales, aunque también puedes instalarla con tus propias manos si posees los conocimientos necesarios y se te da bien el bricolaje.

Aerotermia, un recurso natural e inagotable

Una bomba de calor, similar a la que se utiliza en la geotermia -pero a menor escala- o en los aires acondicionados -en grandes dimensiones-, es la piedra angular de los sistemas aerotérmicos.

Un gas refrigerante comprimido a muy baja temperatura se encarga de extraer el calor del exterior para generar un ambiente agradable en tu vivienda y calentar el agua que utilizas para ducharte. Se aprovecha **cerca de un 80% de la energía ambiental del aire**, independientemente de su temperatura.

Biomasa, la opción más económica para el invierno

La opción más económica cuando hablamos de calefacción a través de las energías renovables es la biomasa. Se trata de **un conglomerado de desechos agrarios que se aprovechan como recurso natural para encender una chimenea** que, pese a que no puede instalarse en cualquier lugar, cada vez ofrece más posibilida-

des para su colocación.

Hablamos de una opción que pueden permitirse la mayoría de las viviendas, dejando atrás las calefacciones que funcionan mediante electricidad o gas natural y, por consiguiente, toda la contaminación que éstas generan. **En invierno es más que suficiente para producir un ambiente agradable en casa, con un gasto menor** que el que suponen otros sistemas.

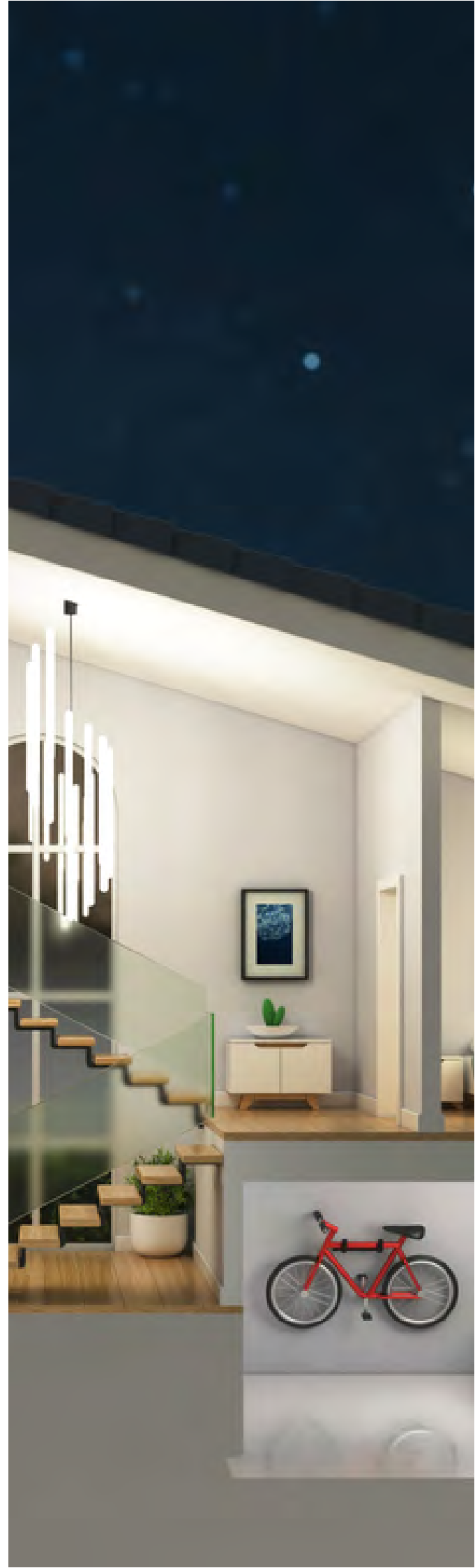


6.

Trucos y consejos para un día a día más eficiente

¿Te has planteado qué puedes hacer en tu día a día para generar menos contaminación al mismo tiempo que ahorras en tu factura de la luz? Lo cierto es que, más allá de todas las opciones que hemos mencionado, algunas más factibles que otras, **hay pequeños gestos que te ayudarán a lograrlo** poco a poco y que el planeta te agradecerá con creces.

El modo de cocinar, el uso de la lavadora y el lavavajillas, cambiar los hábitos de mantenimiento en los electrodomésticos o reducir los pequeños gastos energéticos son **algunos de los ejemplos que podemos encontrar a la hora de ahorrar**. Veámoslos detenidamente y llevémoslos a la práctica para ser más ahorrativos y sostenibles.



Cocinar de forma eficiente, la nueva forma de llenar la hucha

Empecemos con **algunos consejos para que el cocinado sea más sostenible sin apenas notarlo en tus rutinas diarias**. Quizás, la parte más complicada sea la posibilidad de cocinar con gas; aunque te parezca una opción pasada de moda, resulta más económica y menos contaminante que las vitrocerámicas o las placas de inducción, por muy eficientes que sean.

Si ya es tarde para esto y ya has abandonado la cocina de gas, te proponemos utilizar **ollas y sartenes de mayor tamaño que el fuego**, de modo que el cocinado será más rápido y ahorrarás hasta un 20% de energía. Mucho más eficiente todavía -hasta un 60% de ahorro- resulta cocinar en ollas exprés, manteniéndolas tapadas y apagando el fuego antes de terminar para que la cocción continúe con el calor almacenado.

Si entre el horno y el microondas te decantas por la segunda opción, le estarás haciendo un gran favor al planeta.

Cómo utilizar la lavadora para reducir el consumo energético

Siempre que puedas trata de lavar en frío. Te sorprenderías si supieras la cantidad de energía que puedes ahorrar de este modo: hasta un 85% del consumo se utiliza únicamente para elevar la temperatura del agua. Por otra parte, en contra de lo que solemos creer, el lavado rápido consume mucho más que algunas opciones más lentas.



El modo Eco, que cada vez ofrecen más lavadoras y que, como su propio nombre indica, es el más eficiente.

¿Y la secadora? Por este orden, lo mejor es tender la ropa al sol, aprovechar la calefacción para el secado, utilizar una secadora que funcione a gas o hacer lo propio con una eléctrica que presente el etiquetado más alto posible de eficiencia energética. **Quizás es más cómoda, pero el ahorro y la sostenibilidad también están ahí.**

Lavavajillas sí, pero con responsabilidad

Aunque en algunos casos parezcan recomendaciones lógicas, las prisas del día a día pueden hacer que consumamos más energía de la que deberíamos. El lavavajillas es uno de los ejemplos que mejor lo ilustran: si introduces menos carga, desperdicias energía y agua, si lo llenas en exceso, el lavado no es perfecto y tendrás que repetirlo. A veces basta con pensar dos veces las cosas antes de hacerlas.

El mantenimiento y la limpieza de los dispositivos, un truco desconocido

Hay una cosa que no todo el mundo sabe, y es que muchos electrodomésticos ofrecen un consumo mucho más eficiente si se ejerce un mantenimiento sobre ellos. Por ejemplo, **el frigorífico y el congelador aumentan su gasto energético cuando sus paredes están recubiertas de hielo**, y aunque las opciones *no frost* están cada vez más extendidas, todavía quedan muchas neveras antiguas.



La limpieza de filtros en aires acondicionados y secadoras o la eliminación de cal en las lavadoras son otros ejemplos de un mantenimiento consciente de los electrodomésticos.

Las energías residuales, el grano de arena que se convierte en montaña

En muchos casos hemos pensado que era un mito aquello de que los pequeños pilotos de la televisión, de una videoconsola o de una minicadena consumían energía. Pero la lógica nos dice que **donde hay una luz hay un gasto y, por pequeño que sea, si es innecesario, no es sostenible**, ni mucho menos ahorrativo.

¿Sabes cuánto consume el router de tu vivienda? Cerca de 20 € al año. Si te parece poco, piensa que hay familias a las que cada uno de esos céntimos les vendrían genial. Si te vas de puente, no cuesta nada dejarlo apagado -y si tienes algún vecino que lo utiliza sin permiso, puedes hacer que se plantee pagarlo-. Las regletas con interruptor facilitan mucho este tipo de ahorro, no sólo en televisiones y routers, sino en cualquier electrodoméstico, sobre todo por las noches.

Cómo aprovechar el espacio en tu vivienda para ahorrar luz

Éste es uno de los gestos más sencillos a la hora de ahorrar energía. **Cada minuto que aproveches de luz natural, es un minuto que dejas de consumir electricidad**: si trabajas desde casa o estás allí a lo largo del día, piensa en todo momento en la orientación de tus ventanas y en tus necesidades lumínicas. Poner tu escritorio junto a una entrada de luz puede parecer una tontería, pero te permite reducir notablemente tu factura energética.



7.

Sostenibilidad y ahorro económico, beneficios colaterales

En resumen, si pudiéramos extraer una única conclusión de este documento, sería que, por lo general, **el ahorro en las facturas energéticas y la sostenibilidad van de la mano**. La eficiencia energética se basa principalmente en la reducción del consumo energético y una mayor recurrencia a las energías renovables. En ambos casos hablamos de un menor impacto económico y medioambiental al mismo tiempo.

Recuerda que no se trata únicamente de grandes inversiones, sino que cada pequeño gesto cuenta para tu bienestar y el del planeta.



