

carpintería con masilla para que no pase aire. Los toldos y las persianas ayudarán a que la vivienda no se caliente en verano.

Iluminación

Apagar las luces que no se utilicen.

Muchas veces permanecen encendidas y a la larga generan un consumo importante. Con respecto a los fluorescentes como las [bombillas](#) normales, es mejor tenerlos apagados mientras la habitación esté vacía.

Utilizar bombillas de bajo consumo.

Se puede ahorrar hasta un 80% de la energía eléctrica con respecto a las incandescentes y duran 8 veces más.

Las lámparas electrónicas tienen una vida más larga y consumen menos que las de bajo consumo convencionales. Además aguantan un mayor número de encendidos y apagados.

Pintar con colores claros.

Cuando se vaya a renovar la casa hay que tener en cuenta que los tonos claros en las paredes y en los techos permiten aprovechar mejor la luz natural y ahorrar energía eléctrica.

Electrodomésticos

Ahorrar al comprar un electrodoméstico.

Para que el recibo de la luz no sea tan elevado, hay que elegir un aparato con alta [eficiencia energética](#). Al principio pueden ser algo más caros, pero a la larga, reducen mucho el consumo eléctrico. Además, los Planes Renove de las comunidades autónomas incentivan la compra de electrodomésticos eficientes.

No dejar los aparatos eléctricos en "stand by".

El modo en espera sin apagar puede suponer el 5% del consumo energético. Seguir una serie de hábitos con cada electrodoméstico permite ahorrar energía:

Lavavajillas

Utilizarlo puede ser más económico: el agua que se gasta, muchas veces caliente, como por la electricidad.

Cuando sea necesario aclarar los cacharros antes de meterlos en el fregaplatos es mejor hacerlo con agua fría.

Utilizarlo cuando esté completa-mente lleno y poner programas económicos o de baja temperatura cuando sea posible.

Frigorífico

Es importante situarlo en un sitio ventilado y lejos de fuentes de calor como el horno y la radiación solar.

Si se descongela antes de que la capa de hielo alcance los 3 milímetros se puede ahorrar hasta el 30% de la energía.

La temperatura adecuada para el refrigerador es de 5º y la del congelador, de -18º.

Mantener el termostato a estos niveles reduce el consumo.

Mantener la puerta abierta supone una pérdida de energía y de dinero.

No introducir en él alimentos calientes.

Es conveniente descongelar los alimentos en el frigorífico para aprovechar el frío que emiten.

Lavadora

Más del 80% de la electricidad que consume es para calentar el agua. Si se lava en frío, siempre que la ropa no esté demasiado sucia, se reduce el gasto.

Hay que poner la lavadora cuando esté llena.

Si no es posible, conviene utilizar el programa a media carga, que disminuye mucho el consumo.

La limpieza regular del filtro y el uso de descalcificantes también suponen un ahorro energético.

Cocina

Las cocinas de inducción permiten ahorrar un

40% de energía frente a las placas Vitroceramica y son mucho más rápidas.

La olla a presión tiene mayor eficiencia que las cazuelas y gasta bastante menos.

Conviene poner una tapa en la cacerola para que no pierda energía, pues de esta forma los alimentos se hacen más rápidamente.

Al cocer se puede apagar la cocina un poco antes de terminar y aprovechar el calor residual. Bajar el fuego al mínimo cuando haya comenzado a hervir también ahorra.

Secadora

Siempre que sea posible es mejor secar las prendas al sol. Antes de utilizarla es conveniente haber centrifugado la ropa, así se podrá poner un programa más corto que ahorre.

Conviene usar el sensor de humedad para que la ropa no se seque en exceso.

El programa "punto de planchado" que tienen algunas secadoras deja la ropa ligeramente húmeda pero es más económico.

Horno

Es un electrodoméstico que consume bastante energía por lo que, es mejor cocinar varias cosas a la vez.

Cada vez que se abre la puerta, la temperatura interior baja un 20% y consume mucha energía para volver a calentarse. Si se apaga un poco antes de que el alimento esté en su punto, el calor que queda terminará de hacerlo. Si la receta requiere más de 1 hora en el horno, en general no es necesario precalentarlo.

Microondas

Gastan hasta un 70% menos que el horno, además de suponer un ahorro considerable de tiempo.

Si se colocan los alimentos cortados en vez de enteros se cocinan más rápido y se gasta menos energía.

Cómo ahorrar en la factura de la luz

Por la Co-Responsabilidad Parental



Padres y Madres
en acción

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

☎ 649 116 241

El precio de la energía eléctrica ha vuelto a subir en abril y se suma al incremento del 11% que ya sufrió en 2011. Para los [presupuestos familiares](#) este constante encarecimiento de la electricidad supone un auténtico contratiempo para cuadrar las maltrechas economías domésticas. Por este motivo, **es importante estudiar de forma minuciosa las facturas y seguir una serie de pautas sencillas** con las cuales se podrá obtener un ahorro. Por Elena V. Izquierdo 09.04.2012

Revisar la factura

Si la luz se contrató hace mucho tiempo y no se han cambiado las condiciones, es posible que ya no se ajuste a las necesidades familiares:

Tener en cuenta el término de potencia fijo contratado.

La energía eléctrica se paga en función de 2 parámetros: el consumo, que varía mes a mes, y la potencia contratada, que es fija y solo se altera si el usuario pide a la empresa que lo cambie.

En función del nº de [electrodomésticos](#) y de la utilización que se haga de ellos, el consumidor debe contratar una potencia mayor o menor.

Tener demasiados kilovatios es un error porque cada mes el cliente pagará de más sin hacer uso de esa energía.

Lectura estimativa.

Los usuarios que aún tengan una tarifa basada en gastos estimados deben revisar el recibo con cautela: facturas muy elevadas sin que el usuario haya realizado en realidad este gasto. Si no se está de acuerdo, hay que reclamar.

Contratar una tarifa que se adapte a los horarios.

La tarifa con discriminación horaria es muy útil para las personas que puedan usar los electrodomésticos y la calefacción en la franja

más económica. Entre las 22:00 horas y las 12 de la mañana -una hora después en el horario de verano- la electricidad es mucho más barata para quienes contraten esta tarifa. Si se aprovecha para cocinar, pasar el aspirador, poner la lavadora y el lavavajillas durante este horario y además para cargar los radiadores si son eléctricos por acumuladores, el gasto se reduce.

Temperatura de la vivienda Calefacción.

Supone casi la mitad de la energía que se consume en una vivienda. Una temperatura de entre 19º y 21º puede considerarse adecuada en el hogar. Durante la noche, con 17º basta para los dormitorios.

Hay que tener en cuenta que **por cada grado que sube, se consume un 7% más de energía**. Es decir, si la temperatura se baja 3º, de 24º a 21º, el ahorro será de un 21%. Quien tenga la [calefacción](#) individual eléctrica puede reducir mucho en su consumo si adecua la temperatura de su vivienda.

Aire acondicionado.

Con la refrigeración de la vivienda en verano: si se mantiene una temperatura adecuada, se puede ahorrar. Poner el termostato a 25º proporciona una sensación de confort en la estancia. Por cada (º) menos, se gasta un entre un 7 - 8% más de electricidad.

Aislamiento y ventilación.

La clave del ahorro en calefacción y aire acondicionado está en el aislamiento: los cristales, la carpintería de las ventanas, los cajetines de las persianas, por debajo de las puertas y por la cubierta. Conviene tener cortinas, bajar las persianas cuando empiece a anochecer, colocar alfombras en el suelo o burletes en las rendijas de las puertas. También se deben tapar los huecos en la