



# Menos gastos en el hogar, más salud en la naturaleza

Llevar un estilo de vida ecológico permite ahorrar dinero y cuidar el medio ambiente



**D**iciembre: cierre de presupuestos domésticos. Mirar la cifra total de los gastos anuales da auténtico pavor, en especial, tras los excesos navideños. Mes a mes, los consumidores afrontan muchos gastos, algunos incluso se encarecen en el transcurso del año. Las facturas de la energía, de la alimentación, del transporte o de la calefacción se acumulan y pueden convertirse en peldaños de una enorme escalera difícil de coronar. Sin embargo, con un modo de vida ecológico, además de contribuir a conservar la Naturaleza, se pueden ahorrar miles de euros al año.

## La energía

El precio de la energía, uno de los consumos principales en un hogar, no deja de subir. Mantener el confort y reducir este gasto es posible si se aumenta la eficiencia de los

sistemas y aparatos utilizados, y también si se hace un uso responsable de los mismos.

Los hogares españoles gastan unos 990 euros anuales en electricidad, de los que 546 euros corresponden a los electrodomésticos, según el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE). El que más consume es el frigorífico (más del 30%). Un modelo A+++ , la clase de eficiencia energética más alta del mercado, puede consumir un 80% menos que uno de clase D. Se genera así menos contaminación y menos emisiones de dióxido de carbono (CO2). A lo largo de su vida útil, un frigorífico de clase A+++ emitirá una tonelada y media menos de CO2 y ahorrará más de mil euros que uno de clase D. Aunque los electrodomésticos eficientes sean más caros, se amortizan en poco tiempo.

Otro de los grandes gastos energéticos domésticos corresponde a la iluminación (supone un 20%). Sustituir cinco luces incandescentes por otras de bajo consumo puede evitar al año hasta 60 euros y las emisiones de 340 kilos de CO2. Aunque son más caras, su larga vida útil y su menor consumo las hace mucho más económicas y ecológicas a largo plazo.

En cuanto al resto de electrodomésticos, es recomendable apagarlos si no se utilizan, en especial, el *stand by*, lo que puede ahorrar unos 50 euros anuales. Asimismo, conviene prescindir de pilas y baterías, y, en todo caso, utilizar recargables.

## Alimentación

Un tercio de los alimentos producidos en el mundo para consumo humano (unos 1.300 millones de toneladas anuales) se pierden o se desperdician, según Naciones Unidas. Este despilfarro económico y ambiental se puede reducir con medidas tan sencillas como llevar una lista a la compra acorde a nuestro consumo, cuidar los productos perecederos y organizar los alimentos para acabarlos o

congelarlos para alargar su vida. Por otra parte, los productos locales y de temporada suelen ser más económicos y ecológicos.

## Climatización

Acomodarse al calor y al frío supone un importante ahorro monetario. Cada grado que se sube el aire acondicionado se consume un 7% más de energía (lo ideal es mantener una temperatura de 20°C). El mercado ofrece numerosos sistemas para reducir el consumo en climatización y ayudar al medio ambiente. Un buen aislamiento térmico en paredes y techos, o ventanas de doble acristalamiento, pueden reducir el consumo energético en un 30%. Varias instituciones ofrecen ayudas para ello.

## Transporte

Reemplazar el coche por la bicicleta o ir andando es más sano y puede ahorrar en gasolina unos 1.300 euros anuales, sin olvidar los gastos asociados, como seguros, mantenimiento o impuestos. Si no es posible, el transporte público es la siguiente opción ecológica y económica.

Cuando no queda más remedio que utilizar el coche, conviene al menos compartirlo (la gran mayoría de los coches lleva un pasajero de media). Sistemas en Internet como BlaBlaCar o Carpooling facilitan esta tarea. Tener el coche a punto puede ahorrar unos 110 euros anuales y una conducción eficiente reduce las emisiones contaminantes y el gasto en combustible entre un 10% y un 25%. Para ello, se recomienda conducir sin acelerones ni frenazos y a una velocidad prudente (a más de 100 km/h el consumo se dispara), llevar las ventanillas cerradas y no llevar carga innecesaria ni portaequipajes.

## Agua

Cada español consume de media al día unos 120 litros de agua. Ducharse en vez de bañarse, utilizar sistemas de ahorro de agua, no dejar los grifos abiertos sin necesidad, tener un lavavajillas de alta eficiencia en vez de fregar a mano, lavar la ropa con programas cortos y en frío, o colgarla en vez de utilizar una secadora reducen este consumo de manera importante.

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## CONSUMIDORES RESPONSABLES:

- **Compran solo lo necesario y no caen en modas o publicidades agresivas.**
- **Comparan productos para conseguir la mejor relación precio-calidad: no siempre lo más caro es lo mejor.**
- **Asumen las "tres erres": reducir para consumir lo necesario, reutilizar los productos para darles una mayor vida y reciclar para aprovechar los materiales y que no acaben en vertederos.**
- **Practican un "consumo colaborativo": en vez de comprar productos para uso exclusivo, comparten y redistribuyen (comprar y vender productos de segunda mano, intercambiar objetos, compartir coche, casa, comida, etc.)**
- **Son más activos y concienciados. Se informan y reclaman acciones por el medio ambiente, como más contenedores de reciclaje, carriles bici, etc.**

## Ejemplos ecológicos de ahorro

### ENERGÉTICO



**5 bombillas de bajo consumo**  
• 60 euros/año  
• 340 kilos de CO2



**Frigorífico modelo A+++ (eficiencia energética más alta)**  
• Más de 1.000 euros en su vida útil



**Apagar el stand by**  
• 50 euros/año



**Aislamiento térmico (paredes, techos y ventanas)**  
• 50 euros/año

### EN EL TRANSPORTE



**Desplazarse en bicicleta**  
• 1.300 euros/año en gasolina  
• Gastos asociados (seguros, mantenimiento del vehículo e impuestos)



**Tener el coche a punto (en especial, filtros y neumáticos)**  
• 110 euros/año



**Conducción eficiente (sin acelerones ni frenazos, a una velocidad prudente, sin carga innecesaria ni portaequipajes)**  
• Entre el 10% y el 25% del gasto en combustible