

“La tecnología eficiente nos hace ahorrar”

Ester Bueno

Coordinadora del programa Hogares Verdes, del Centro Nacional de Educación Ambiental (Ceneam)

Ester Bueno, bióloga madrileña y coordinadora del programa Hogares Verdes del Centro Nacional de Educación Ambiental (Ceneam), lleva 10 años enseñando a las familias españolas a ahorrar energía en el hogar. ¿El objetivo? No gastar más de lo necesario y reducir lo que se paga en facturas a la vez que se cuida el planeta. Porque, según esta experta en ahorro de energía en el hogar, hacerlo “no solo está en nuestras manos, sino que es nuestra responsabilidad para con nuestro planeta”.

Cada hogar español podría ahorrar 300 euros anuales, el 27% de su factura de gas y electricidad, según el estudio “Índice de Eficiencia Energética” de la Fundación Gas Natural Fenosa. ¿Por qué derrochamos tanta energía y dinero? En España consumimos la misma energía que en Inglaterra, pese a tener más horas de luz y menos renta per cápita. Tenemos mucho margen de mejora. Por ejemplo: el 56% de los españoles no sabe interpretar la etiqueta energética de los electrodomésticos, algo fundamental para conocer su eficiencia y gastar menos.

Perdemos un potencial de ahorro familiar de 5.350 millones de euros al año. ¿Por dónde empezar? Las bombillas LED son un ejemplo de cómo la tecnología eficiente nos hace ahorrar: gastan un 88% menos de energía que las incandescentes, sin perder calidad en la iluminación. Mantener una temperatura de confort en casa (20 °C en invierno y 26 °C en verano) es otro consejo imprescindible. Cada grado que subimos la temperatura en invierno implica un incremento del 7% en el consumo. Mantener a raya nuestro termostato puede ser tan simple como usar un buen jersey en casa y un edredón calentito. Otro gesto sencillo para ahorrar es desenchufar los electrodomésticos del modo *stand by*, ya que elimina un gasto energético fantasma absurdo,

que supone hasta un 15% del consumo con el aparato encendido.

El invierno se acerca. ¿Hay más trucos para calentar la casa y pagar menos por las facturas a final de mes? Sí. Los termostatos programables permiten ahorrar energía, igual que las válvulas termostáticas que se instalan en los radiadores y abren o cierran el paso de agua caliente para regular la temperatura en cada habitación. Y, si queremos reducir las pérdidas de calor en casa, coloquemos unas láminas reflectantes detrás de los radiadores: son láminas flexibles, con capa de espuma aislante y una superficie metálica, que ahorran el 20% de la energía de la calefacción que, de otro modo, se perdería por la pared. Aislar bien nuestras casas y aprovechar la luz natural son otros consejos. Pero también son importantes medidas estructurales como comparar antes de elegir la compañía de energía o bajar la potencia contratada en nuestros hogares.

El 60% del gasto en energía de un hogar se produce en la cocina, según el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE). ¿Cómo lo reducimos? El frigorífico es el primer frente abierto. El tamaño sí importa: cuanto mayor sea, mayor será su consumo. Para que gaste menos, también es importante permitir la circulación del aire por detrás y alejarlo de focos de calor o radiación solar directa. Además, debemos mantenerlo limpio de hielo y hacer un buen mantenimiento de las gomas de las puertas. Una vez situado y ajustado el termostato (5 °C en refrigeración y -18 °C en congelación), hay que usarlo bien: no abrirlo y cerrarlo constantemente, dejar enfriar los alimentos cocinados antes de meterlos y descongelar la comida dentro de la nevera son trucos para gastar menos energía. El resto de electrodomésticos, como la lavado-

ra, el lavavajillas, el horno o el microondas, se deben usar con cabeza. Conviene elegir los más eficientes, seleccionar programas cortos, utilizarlos al máximo de su capacidad de carga y, en el caso de la lavadora, lavar en frío o a baja temperatura porque el 80% del consumo energético se invierte en calentar el agua.

¿Cómo ahorrar en la cocina? Si cocinamos en vitrocerámica, usemos recipientes con un diámetro igual o mayor al del fuego, para no desperdiciar calor. Las tapas, además, ahorran hasta un 65% de la energía. La olla a presión permite cocinar más rápido y, al final, podemos apagar el fuego y utilizar su calor residual.

En el baño, ¿qué artilugios hacen que gastemos menos? Un rociador de ducha enroscado a la manguera nos hará consumir unos 6 o 7 litros de agua por minuto, frente a los 12 o 15 litros tradicionales. Como las duchas suelen ser con agua caliente, también ahorramos energía. No solo eso, una horquilla de baño colocada entre la ducha y la manguera hace la función de grifo monomando: se cierra al presionarla, impide que el agua salga mientras nos enjabonamos y al abrirla recuperamos el agua a la temperatura deseada. Y solo cuesta 3 euros. En el blog de Hogares Verdes (<https://hogares-verdes.blogspot.com.es/>) hay más productos para ahorrar agua y energía en casa.

¿Es posible cuidar mejor del planeta y gastar menos? Ahorrar energía en casa está en nuestras manos y además es responsabilidad de todos conservar los recursos y proteger el medio ambiente. Hogares Verdes pretende acompañar el salto a la acción de los hogares en ese interesante viaje hacia un consumo más responsable. Nuestro lema es: antes de cambiar el mundo, da tres vueltas por tu casa.

➤ www.consumer.es

