

“O noso lema é: antes de cambiar o mundo, dá tres voltas pola túa casa”

Ester
Bueno

Coordinadora do programa Fogares Verdes, do Centro Nacional de Educación Ambiental (Ceneam)

Ester Bueno, bióloga madrileña e coordinadora do programa Fogares Verdes do Centro Nacional de Educación Ambiental (Ceneam), leva 10 anos ensinándolles ás familias españolas a aforrar enerxía no fogar. O obxectivo? Non gastar máis do necesario e reducir o que se paga en facturas á vez que se cuida o planeta. Porque, segundo esta experta en aforro de enerxía no fogar, facelo “non só está nas nosas mans, senón que é a nosa responsabilidade co noso planeta”.

Cada fogar español podería aforrar 300 euros anuais, o 27 % da súa factura de gas e electricidade, segundo o estudo Índice de eficiencia enerxética, da Fundación Gas Natural Fenosa. Por que malgastamos tanta enerxía e diñeiro? En España, consumimos a mesma enerxía ca en Inglaterra, a pesar de ter máis horas de luz e menos renda per cápita. Temos moita marxe de mellora. Por exemplo, o 56 % dos españois non sabe interpretar a etiqueta enerxética dos electrodomésticos, algo fundamental para coñecer a súa eficiencia e gastar menos.

Perdemos un potencial de aforro familiar de 5350 millóns de euros ao ano. Por onde empezar? As lámpadas LED son un exemplo de como a tecnoloxía eficiente nos fai aforrar, xa que gastan un 88 % menos de enerxía que as incandescentes, sen perder calidade na iluminación. Manter unha temperatura de confort na casa (20 °C no inverno e 26 °C no verán) é outro consello imprescindible. Cada grao que subimos a temperatura no inverno implica un incremento do 7% no consumo. Manter baixo control o noso termóstato pode ser tan simple como usar un bo xersei na casa e un edredón quentiño. Outro xesto sinxelo para aforrar é desenchufar os electrodomésticos do modo *stand by*, xa que elimina un gasto enerxético fantasma

absurdo, que supón ata un 15 % do consumo co aparello aceso.

O inverno achégase. Hai máis trucos para quentar a casa e pagar menos polas facturas a final de mes? Si. Os termóstatos programables permiten aforrar enerxía, igual que as válvulas termostáticas que se instalan nos radiadores, xa que abren ou pechan o paso de auga quente para regular a temperatura en cada habitación. E, se queremos reducir as perdas de calor na casa, coloquemos unhas láminas reflectoras detrás dos radiadores; son láminas flexibles, cunha capa de espuma illante e unha superficie metálica, que aforran o 20 % da enerxía da calefacción que, doutro xeito, se perdería pola parede. Illar ben as nosas casas e aproveitar a luz natural son outros consellos. Pero tamén son importantes medidas estruturais como comparar antes de elixir a compañía de enerxía ou baixar a potencia contratada nos nosos fogares.

O 60 % do gasto en enerxía dun fogar prodúcese na cociña, segundo o Instituto para a Diversificación e Aforro da Enerxía (IDAE). Como o reducimos? O frigorífico é a primeira fronte aberta. O tamaño si importa, xa que canto maior sexa maior será o seu consumo. Para que gaste menos, tamén é importante permitir a circulación do aire por detrás e afastalo de focos de calor ou da radiación solar directa. Ademais, debemos mantelo limpo de xeo e facer un bo mantemento das gomas das portas. Unha vez situado e axustado o termóstato (5 °C en refrixeración e -18 °C en conxelación), hai que usalo ben; e non abrilo e pechalo constantemente, deixar arrefriar os alimentos cociñados antes de metelos e desconxelar a comida dentro da neveira son trucos para gastar menos enerxía. O resto dos electrodomésticos, como a lavadora, o lavalouza, o forno ou o

microondas, débense usar con cabeza. Convén elixir os máis eficientes, seleccionar programas curtos, utilíza-los ao máximo da súa capacidade de carga e, no caso da lavadora, lavar en frío ou a baixa temperatura porque o 80 % do consumo enerxético invístese en quentar a auga.

Como aforrar na cociña? Se cociñamos en vitrocerámica, debemos usar recipientes cun diámetro igual ou maior ao do lume, para non desperdiciar calor. As tapas, ademais, aforran ata un 65 % da enerxía. A pota a presión permite cociñar máis rápido e, ao final, podemos apagar o lume e utilizar a súa calor residual.

No baño, que dispositivos fan que gastemos menos? Un espaxador de ducha enroscado á manguera faranos consumir uns 6 ou 7 litros de auga por minuto, fronte aos 12 ou 15 litros tradicionais. Como as duchas adoitan ser con auga quente, tamén aforramos enerxía. Non só iso, unha pinza de baño (que só custa 3 euros) colocada entre a ducha e a manguera fai a función de billa monomando, xa que se pecha ao facer presión sobre ela, impide que a auga saia mentres nos enxaboamos e ao abríla recuperamos a auga á temperatura desexada. No blog de Fogares Verdes (<https://fogares-verdes.blogspot.com.es/>) hai máis produtos para aforrar auga e enerxía na casa.

É posible coidar mellor do planeta e gastar menos? Aforrar enerxía na casa está nas nosas mans e, ademais, é responsabilidade de todos conservar os recursos e protexer o medio ambiente. Fogares Verdes pretende acompañar o salto á acción dos fogares nesa interesante viaxe cara a un consumo máis responsable. O noso lema é: antes de cambiar o mundo, dá tres voltas pola túa casa.

+ www.consumer.es

