

EFICIENCIA ENERGÉTICA CUANDO ESTAMOS EN CASA

Hacer un uso racional de la energía es importante y en este periodo en el que las familias pasan todo su tiempo en casa, se convierte en un consejo fundamental. Por eso Endesa, comprometida no solo con el medio ambiente, sino también con sus clientes, ofrece una serie de consejos para dar un uso consciente y responsable de la energía.

De acuerdo con el Instituto para la Diversificación y el Ahorro de Energía (IDAE), un hogar español destina unos 1.000 euros anuales al gasto energético. La climatización (calefacción + aire acondicionado) es, con diferencia, la mayor partida, ya que representa el 50% de la energía que consumimos en casa, alrededor de 5.300 kWh; mientras que los electrodomésticos y el agua caliente ocupan la segunda y tercera posición, respectivamente, con unos 1.900 kWh cada uno. En cambio, la iluminación representa sólo alrededor de unos 400 kWh.

Consejos para consumir menos energía en casa

La clave para reducir el consumo energético en casa no radica en un único elemento sino en una combinación de hábitos y precauciones complementarias, de muy sencilla aplicación, que ayudan a cuidar el medio ambiente y, al mismo tiempo, reducen el importe de la factura.

Reparto de consumo en 1 día (kWh)

Consumo medio de energía durante **1 día** (vivienda con 4 personas)

Termo eléctrico	2,025	0,33 €
Frigorífico	1,584	0,26 €
Vitrocerámica	1,53	0,25 €
Estufa eléctrica	1,1	0,18 €
Lavadora	0,81	0,13 €
Stand-By	0,648	0,11 €
Iluminación	0,54	0,09 €
TV	0,405	0,07 €
Ordenador	0,18	0,03 €
Microondas	0,144	0,02 €
Horno	0,0594	0,01 €

El frigorífico supone entre el 18% y el 30% del consumo eléctrico de una vivienda. De ahí que cobre importancia pequeños consejos como:

- Regula el termostato de manera adecuada. La temperatura óptima para el frigorífico es de 5 °C y de -18 °C para el congelador. Temperaturas más frías, además de ser inútiles para conservar bien los alimentos, incrementan notablemente el consumo de energía: un 5% por cada grado de menos. Entre tener un frigorífico al máximo y al mínimo hay una diferencia de entre 10 y 15 € por factura.
- Mantén el frigorífico a 2/3 partes de su capacidad. Lleno consume menos que uno vacío.
- Descongela en el frigorífico. Si queremos descongelar un alimento, tenemos una fuente de frío que no podemos desaprovechar, y conseguiremos que el frigorífico entre menos veces en funcionamiento. Tan solo tendremos que acordarnos de sacarlo del congelador a tiempo.
- Sepáralo de la pared y lejos de fuentes de calor. Es recomendable que la parte trasera del frigorífico esté al menos, 3 cm separado de la pared. Evita que le dé el sol o esté cerca de fuentes de calor como el horno o radiadores. Una localización equivocada puede incrementar su consumo un 15%.
- Ábrelo lo menos posible y cierra con rapidez. Basta con unos pocos segundos para perder buena parte del frío acumulado.
- Descongela y evita que se forme hielo y escarcha. Una capa de tan sólo 3 mm incrementa el consumo un 30%.
- Si estás pensando en adquirir un frigorífico nuevo, atención a la etiqueta energética. El consumo de un frigorífico A+++ respecto a uno A es del 60% menos.



Para cocinar, se recomienda usar los recursos en este orden: microondas, olla de presión y horno. Este último es el electrodoméstico que más energía consume.

- Microondas. Usa mucha menos energía que el horno convencional: utilizar este aparato pequeño supone un ahorro de entre el 60 y el 70% de energía, siempre que sea un modelo con etiquetado energético A.
- Horno: no abras innecesariamente el horno, cada vez que lo hagas estarás perdiendo un mínimo del 20% de la energía acumulada en su interior; procura aprovechar al máximo la capacidad del horno y cocina de una vez el mayor número de alimentos; mantén limpias las paredes del horno, evitarás aumentar el consumo energético para calentarlo.

Si usas lavavajillas, ten en cuenta que la mayor parte de la energía que consume se invierte en calentar el agua de lavado (el 90%), mientras que solo el 10% restante es la que hace funcionar el motor. Sigue estos consejos:

- Procura hacer funcionar el lavavajillas solo cuando esté completamente lleno. Si necesitas ponerlo a media carga, utiliza los programas cortos o económicos. Un lavado a carga completa consume menos agua y energía que dos lavados a media carga.
- Procura utilizar los programas de lavado económicos y de baja temperatura. Reserva los de larga duración para la vajilla más sucia.

Uso del agua caliente:

- Duchas. Ducharse en vez de bañarse permite ahorrar gran cantidad de agua y energía (una ducha consume cuatro veces menos agua y energía que un baño). Existen en el mercado cabezales y reductores de caudal para colocar en los grifos, que nos ayudan a gastar la mitad de agua y de energía.
- Evitar goteos y fugas de los grifos. El simple goteo del grifo del lavabo significa una pérdida de 100 litros de agua al mes. Los reguladores de temperatura con termostato, sobre todo para la ducha, pueden ahorrar entre un 4% y un 6% de energía. Los sistemas de doble pulsador o de descarga parcial para la cisterna del inodoro son también una buena opción para ahorrar una gran cantidad de agua.

La iluminación

La iluminación es el ámbito en el que un mayor porcentaje de ahorro podemos conseguir. En este sentido, los tres objetivos que persigue la iluminación eficiente son reducir el consumo de energía, alargar la vida a las bombillas y reducir, así, el impacto sobre el medio ambiente. La tecnología LED cumple estos 3 objetivos, y contribuye también a una economía circular.

- Sustituir las bombillas convencionales por lámparas LED: para un mismo nivel de iluminación, ahorran un 90% de energía y cuentan con unas 50.000 horas de vida útil. Además, es el sistema de iluminación más eficiente, que transforma en luz el 90% de la energía consumida.
- Si en el hogar hay niños o se tiene el hábito de dejar las luces encendidas con frecuencia, puede ser una buena idea instalar un sistema detector de presencia.

Calefacción

Las necesidades de calefacción de una vivienda no son constantes ni a lo largo del año, ni a lo largo del día, ni en todas las habitaciones. Aunque la sensación de confort es subjetiva, una temperatura entre 19 °C y 21 °C es suficiente para obtener esta sensación. Hay que tener en cuenta que para cada grado que aumentamos la temperatura, se incrementa el consumo de energía aproximadamente un 7%.



Aire acondicionado

Es recomendable fijar la temperatura de refrigeración a 25 grados (por cada grado inferior a 25, se consume aproximadamente un 8% más de energía). Con la instalación de toldos y cristales adecuados, y aislando adecuadamente los muros y techos, se pueden conseguir ahorros de energía en el uso del aire acondicionado superiores al 30%.

Aparatos electrónicos

De acuerdo con un estudio de la Unión Europea, los electrodomésticos en estado de espera, o stand by, producen un gasto energético de 7.000 millones de euros anuales y son los causantes de 20 millones de toneladas de emisiones de CO₂. En un hogar medio, el 75% de la electricidad utilizada para hacer funcionar los productos electrónicos se consume cuando los productos están apagados.

Con todos estos datos en la mano, se hace evidente la importancia de apagar totalmente los aparatos electrónicos al terminar de usarlos. El uso de una regleta anti stand by nos puede ayudar a apagar de una sola vez los periféricos y cualquier otro aparato eléctrico, y evitar así que queden encendidos en las noches, ahorrándonos más de 40 euros anuales.

En cuanto al ordenador, la pantalla es la parte que más energía consume: dejarla encendida es como utilizar una lámpara de 75 vatios. Los estados de reposo del ordenador suponen un consumo de energía de hasta un 15% del consumo normal.