

# GUÍA

PARA EL AHORRO  
ENERGÉTICO

**¿QUÉ PUEDO  
HACER PARA  
AUMENTAR  
LA EFICIENCIA  
ENERGÉTICA EN  
MI HOGAR?**



Dirección General de Servicios Sociales  
CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES

**Comunidad de Madrid**



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro



**EDITA:**

EAPN Madrid

c/ Cáceres, 10 1º derecha

28045 Madrid

Teléfonos 91 527 79 89 / 661 552 019

Email: [eapnmadrid@eapnmadrid.org](mailto:eapnmadrid@eapnmadrid.org) / [comunicacion@eapnmadrid.org](mailto:comunicacion@eapnmadrid.org)

[www.eapnmadrid.org](http://www.eapnmadrid.org)



## Índice

¿Qué es la pobreza energética?	<b>7</b>
¿Quiénes padecen Pobreza Energética?	<b>7</b>
¿Qué puedo hacer para disminuir la Pobreza Energética en mi hogar?	<b>7</b>
¿Qué podemos hacer para ahorrar en nuestra factura energética?	<b>9</b>
Conoce tus facturas ¿cuánto pagas y en qué gastas?	<b>9</b>
Las tarifas más comunes y los precios de la energía	<b>11</b>
Tarifa de Discriminación Horaria (o Tarifa Nocturna)	<b>13</b>
El Bono social-TUR (tarifa último recurso)	<b>14</b>
Consejos para ahorrar energía y dinero en calefacción	<b>15</b>
¿Qué hacer para ahorrar en calefacción?	<b>17</b>
¿Cómo puedo aislar mejor mi vivienda?	<b>19</b>
¿Qué hacer para ahorrar agua?	<b>21</b>
¿Cómo ahorrar en electrodomésticos?	<b>24</b>
□Cómo ahorrar en la cocina?	<b>27</b>
Como ahorrar con tu frigorífico	<b>30</b>
Como ahorrar con tu Lavavajillas	<b>32</b>
Como ahorrar con tu Horno	<b>34</b>
Como ahorrar con tu Lavadora	<b>35</b>
Como ahorrar con la Iluminación de tu hogar	<b>37</b>



## ¿Qué es la Pobreza Energética?

Hablamos de pobreza energética cuando un hogar no puede pagar por la energía que necesita para satisfacer sus necesidades básicas, o le significa una parte excesiva de sus ingresos para el pago de la factura energética de la vivienda.

## ¿Quiénes padecen Pobreza Energética?

Las personas que por falta de dinero no pueden encender la calefacción en invierno, o no pueden aliviar el calor en verano, que viven en viviendas con malas condiciones (con moho y humedad, por ejemplo) que han sufrido cortes de suministro por impago, o que tienen que dedicar una parte muy importante de sus ingresos a pagar las facturas de la energía, y que por tanto tienen que elegir entre pagar las facturas de energía y otras necesidades básicas. Unas de las consecuencias más graves de la pobreza energética es que daña nuestra salud, por lo tanto es muy importante prevenirla y combatirla.

## ¿Qué puedo hacer para disminuir la Pobreza Energética en mi hogar?

Hay una parte de la pobreza energética que no depende de nosotros: por ejemplo, el coste fijo de las facturas de la energía. **Pero hay otra parte que sí podemos disminuir:** la parte variable en facturas de electricidad o lo que tiene que ver con ajustar la potencia que tenemos contratada. Si hemos contratado más potencia de la que necesitamos, estamos pagando de más. También podemos hacer cambios en nuestros hábitos y en nuestro estilo de vida, para ir descubriendo en qué partes de nuestra casa estamos gastando más de lo que necesitamos, y dónde podemos ahorrar.

Lo primero es analizar la vivienda “energéticamente”, descubrir los “fallos energéticos” y tomar las medidas necesarias para hacerla más eficiente. Con algunos cambios en tu estilo de vida y algunos pequeños trucos, puedes hacer que tu hogar sea un poco más confortable y ahorrar, de paso, unos eurillos.

# ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

## ¿Cuánta energía consumimos en el hogar? ¿En qué la gastamos?

-  ACS
-  Electrodomésticos
-  Calefacción
-  Cocina
-  Iluminación
-  Aire acondicionado



Fuente: IDEA, 2007



Fuente: IDEA, 2007

## ¿Qué podemos hacer para ahorrar en nuestra factura energética?

Hay muchas cosas que se pueden hacer para gastar menos dinero en energía, por ejemplo: conocer nuestras facturas, contratar mejores ofertas, saber en qué gastamos más, cuáles son los electrodomésticos que más consumen y tratar de reducir y sacar el máximo provecho a la energía que utilizamos.

### Conoce tus facturas: ¿cuánto pagas y en qué gastas?

*Lo primero y lo que más no va a permitir ahorrar es conocer y revisar nuestras facturas de gas y electricidad.*

En muchos casos tenemos contratadas tarifas más caras de lo que necesitamos, y pagamos mucho más de lo que en realidad usamos.

En el mercado hay muchísimas ofertas, esto hace que escoger una tarifa pueda resultar confuso. ¿Sabías que hay más de 200 empresas comercializadoras de gas y electricidad y que puedes contratar con cualquiera de ellas? Si te parece que pagas más de lo necesitas por el gas y la electricidad, puedes encontrar una tarifa más adecuada a tus necesidades reales. Puedes encontrar información en [www.cne.es](http://www.cne.es), compara los precios, busca las mejores ofertas y contrata la tarifa que mejor se adapte a tus necesidades y tu bolsillo.

Con tu factura en la mano y algunos datos (como por ejemplo la comunidad autónoma en la que vives, la OCU (organización de consumidores y usuarios) te puede ayudar a elegir una mejor tarifa, a través de una “calculadora” online que puedes ver aquí: <http://www.ocu.org/vivienda-y-energia/gas-luz/calculadora/gas-electricidad>

*Algunos conceptos clave para poder entender nuestras facturas:*

**Término de potencia:** es la cantidad fija que pagamos por la potencia que tenemos contratada, aunque no gastemos nada. El problema es que muchas veces tenemos contratada una potencia más mayor de la que necesitamos

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

y eso sube el precio de nuestra factura. Conviene buscar tarifas y contratar potencias que se adapten a lo que consumimos.

Podemos elegir la potencia que queremos contratar. En términos generales, una potencia contratada de entre 3,45kW y 5,75kW sería suficiente.

### ¿Cómo saber cuánta potencia necesito?

En función del tamaño de la vivienda, de si viven más o menos personas en el hogar o de cuántos electrodomésticos empleemos a la vez (frigorífico, horno, lavavajillas, lavadora o plancha). Si la casa es pequeña, viven pocas personas y podemos evitar usar varios electrodomésticos a la vez, necesitaremos muy poca potencia.

La potencia que tenemos contratada aparece en la factura y, en cualquier caso, podemos llamar a nuestra compañía y solicitar el cambio de potencia con un coste de alrededor de 11 euros por la gestión.

**Término de energía:** es el precio que pagamos en función de la energía que consumimos. Con los pequeños trucos de ahorro energético de esta guía podemos ser más eficientes en el uso de la energía y gastar menos. Además, es importante comprobar y comparar los precios que pagamos y buscar mejores ofertas.

**Alquileres e impuestos:** son otros elementos importantes en las facturas, una parte de nuestra factura serán impuestos y otra corresponder al alquiler de los equipos de medida.

### *Además debemos:*

**Comprobar la lectura real de los contadores:** muchas veces en la factura se nos cobra por estimación, es decir cuando no se ha hecho la lectura del contador. La estimación suele ser mayor que el consumo real y luego se ajusta en facturas posteriores. Si tenemos problemas para hacer frente a las facturas es importante evitar la estimación y que se nos cobre por el consumo realizado.

**Contactar con el suministrador** y revisar la potencia contratada y la tarifa.

**Comparar las ofertas de las comercializadoras:** evalúa otras de tarifa y contrata la que mejor se adapte a tus necesidades.

## Las tarifas más comunes y los precios de la energía

### *Precio Voluntario al Pequeño Consumidor (PVPC) o Tarifas Último Recurso (TUR):*

Son tarifas reguladas por el gobierno que fijan el precio máximo (Tarifa Último Recurso o TUR) que las **Comercializadoras de Último Recurso** pueden cobrar a los clientes.

El precio de la tarifa varía en función de la potencia que se tenga contratada y de los periodos horarios de facturación. Podrán contratar ésta tarifa los consumidores:

- de ELECTRICIDAD que estén conectados a baja tensión y con una potencia contratada igual o inferior a 10kw.
- de GAS con suministro de gas natural de baja presión cuyo consumo sea igual o inferior a 50.000 kwh al año, lo que representa a la mayoría de los hogares.

### ¿Cuáles son las Comercializadoras de Último Recurso?

- Endesa Energía XXI, S.L
- Iberdrola Comercialización de Último Recurso, S.A.U.
- Gas Natural S.U.R. SDG, S.A.
- Hidrocarbónico Energía Último Recurso, S.A.U.
- E.ON Comercializadora de Último Recurso, S.L.

Para la tarifa TUR, se deberá contratar con alguna de éstas empresas.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

### ¿Por qué es importante la TUR o PVPC?

- Las comercializadoras de último recurso son empresas designadas por el gobierno, pero no son las únicas empresas con las que podemos contratar. Otras empresas pueden tener mejores precios.
- La TUR actúa como precio de referencia de la energía, por lo que es importante comparar y no tener una tarifa más cara que la TUR.
- Para acceder al bono social es necesario tener contratada la TUR.

### Coste aproximado de la energía para Tarifas Último Recurso 2014

#### ELECTRICIDAD

Término de Potencia (TPU)	42,043€/ kWh año
Término de Energía (TEU) sin discriminación horaria	TEU 0: 0,124€/kWh
Término de Energía /TEU) con discriminación horaria	TEU 1: 0,148€/kWh TEU 2: 0,057€/kWh

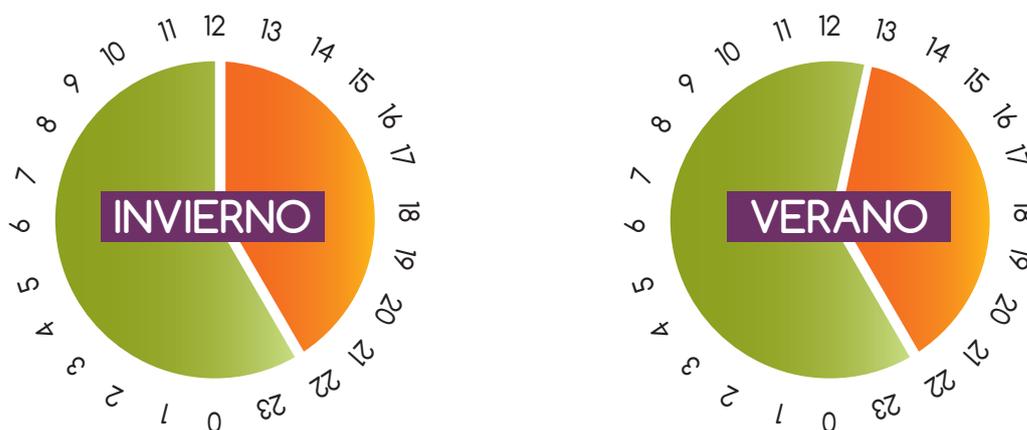
#### GAS

TUR 1 (igual o inferior a 5.000 kwh/año) Coste Fijo	4,38€ por cliente/mes
TUR 1 (igual o inferior a 5.000 kwh/año) Coste Variable	5,72 céntimos €/Kwh
TUR 2 (igual o inferior a 50.000 kwh/año) Coste Fijo	8,88€ por cliente/mes
TUR 2 (igual o inferior a 50.000 kwh/año) Coste Variable	5,03 céntimos €/Kwh

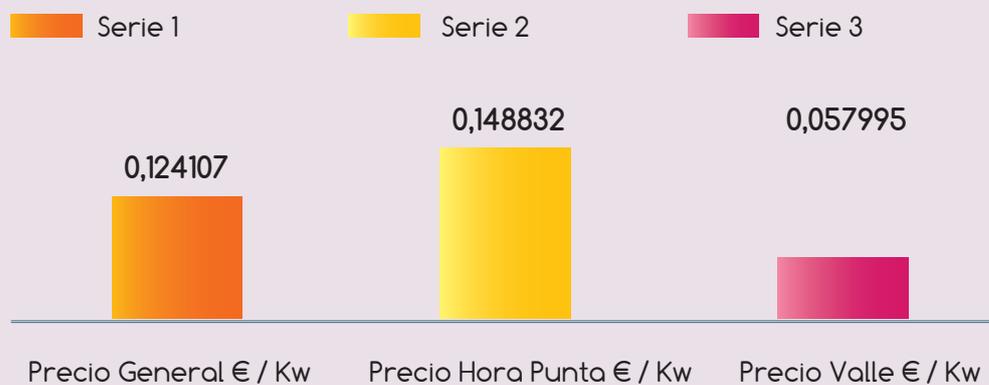
Fuente: Ecoserveis, 2014

## Tarifa de Discriminación Horaria (o Tarifa Nocturna):

- Esta tarifa tiene diferentes precios según la hora del día.
- Es una buena opción cuando más del 25% del consumo se realice, o se podría realizar en la franja horaria más barata.
- La hora Valle (más barata): en invierno va de 22h a 12h y en verano de 23h a 13h.



### Tarifa nocturna o de discriminación horaria (€ por kilovatio hora)



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

### El bono social-TUR (tarifa último recurso):

El bono social nació en 2009 y supone la reducción de un 25% de la factura de la luz. El Bono Social se aplica a nivel nacional y tiene efectos directos para reducir el coste final que asume el consumidor. Es la única medida directa que se está aplicando para reducir la vulnerabilidad de los hogares españoles a la pobreza energética.

El Bono Social eléctrico tiene una duración indefinida salvo que tu situación cambie y pierdas las condiciones que te dan derecho a él. En este caso, deberás comunicarlo de inmediato a tu Comercializadora de Referencia para evitar una penalización.

### ¿Quién puede acogerse a la Tarifa Último Recurso para consumidores Vulnerables?

- Hogares con una **potencia contratada inferior a 3kW**: si la dirección del punto de suministro es la vivienda habitual del cliente, y dispone de una potencia < a 3kW.
- **Pensionistas** con 60 o más años que perciban pensión mínima por jubilación, incapacidad permanente o viudedad.
- **Familias numerosas**.
- Familias con todos sus miembros en **situación de desempleo**.

Para acogerte al bono social hay que tener contratada la Tarifa Último Recurso. Si se dejan de cumplir las condiciones que permiten disfrutar del bono social hay que comunicarlo ya que si no se podría aplicar un recargo.

**¿Cómo solicitar el descuento del Bono Social?  
Contacta con tu compañía de gas o electricidad**

## Consejos para ahorrar energía y dinero en calefacción<sup>1</sup>

Ahorrar en la energía es igual que ahorrar en otros ámbitos: si tenemos un poco más de información sobre la forma en la que gastamos, y las opciones que tenemos de ahorro, podemos gastar menos sin dejar de satisfacer nuestras necesidades.

Ya habíamos advertido que una parte del gasto energético no depende de nosotros: el coste fijo de las facturas de la energía. Pero hay otra parte que sí depende de nuestros hábitos y en nuestro estilo de vida. Con un buen mantenimiento de los electrodomésticos, con mejoras en el aislamiento de la vivienda y mejorando nuestros hábitos podemos conseguir ahorros totales superiores al 20% en servicios. Mira tus facturas: si al año gastas 1.000 euros, puedes ahorrar 200 euros, sin tener que hacer grandes renunciaciones. Y esos 200 euros se irán sumando año a año.

Te proponemos que revisemos tu casa parte por parte y vayamos descubriendo qué puedes hacer para hacerla más eficiente. Con algunos cambios en tu estilo de vida y algunos pequeños trucos, puedes hacer que tu hogar sea un poco más confortable y ahorrar, de paso, unos eurillos.

Iremos indicando el nivel de esfuerzo que estas acciones requieren de la siguiente manera:

Mucho esfuerzo



Esfuerzo medio



Muy poco o casi ningún esfuerzo



Nivel de gasto que estas medidas requieren:

Mucha inversión



Inversión media



Muy poca o ninguna inversión



1. IDEA, 2007; pp.43, 49, 52-53, 65-66, 69-70, 73, 76, 80, 85, 91, 93, 95, 96-101.

# ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

Nivel de ahorro que puedes lograr:

Mucho ahorro



Ahorro medio



Muy poco ahorro



## ¿Qué hacer para ahorrar en calefacción?

1. Apaga la calefacción mientras duermes y por la mañana espera a ventilar la casa y cerrar las ventanas para encenderla.
2. Por cierto, **10 minutos son suficientes para una buena ventilación**. Si ventilas durante más tiempo, sólo perderás calor; no necesitas más tiempo para renovar el aire.
3. Si instalas **válvulas termostáticas en radiadores** puedes ahorrar entre un 8 y un 13% de energía.



## ¿Qué son las válvulas termostáticas?

Son cabezales que controlan un radiador de manera independiente, para que puedan reducir su temperatura durante las horas que no se utilizan las habitaciones en las que están ubicados.

De igual forma, se puede aumentar la temperatura del radiador que se desee, a cada momento, o programarlos para que aumenten su temperatura a la misma hora todos los días. (Por ejemplo, al volver de trabajar, al levantarse por las mañanas, cuando anochece y bajan las temperaturas.) Son soluciones asequibles y fáciles de colocar.

Puedes encontrarlas en el mercado a partir de 8 euros.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

4. Las válvulas son una opción que ayuda a ser más preciso. Pero también puedes optar simplemente por cerrar los radiadores en las habitaciones que no estés utilizando o disminuir el paso de agua caliente por algunos de los radiadores.

5. Reduce la posición del termostato a 15°C (posición “economía” de algunos termostatos), si la vivienda va a quedar vacía por unas horas.

6. Cuando los radiadores están sucios, el aire contenido en su interior dificulta la transmisión de calor desde el agua caliente al exterior. Este **aire debe purgarse al menos una vez al año, al iniciar la temporada de calefacción**. En el momento que deje de salir aire y comience a salir sólo agua, estará limpio.

7. **No deben cubrirse los radiadores ni poner ningún objeto al lado**, porque se dificultará la adecuada difusión del aire caliente.

8. No esperes a que se estropee el equipo: el mantenimiento adecuado de la caldera le ahorrará hasta un 15% de energía.

9. Puedes instalar paneles de aislamiento o rollos de aislamiento en los radiadores que dan al exterior de la vivienda. Estos evitan las pérdidas de calor que se llevan las paredes más frías. Son muy fáciles de poner: se cortan con tijeras o cúter, y son autoadhesivos o sea que basta con pegarlos en la pared, justo detrás del radiador. Cuesta aproximadamente 1,80 euros el metro, y se venden en rollos de entre 4 y 5 metros. Y puedes ahorrar hasta un 10% en calefacción.



## ¿Cómo puedo aislar mejor mi vivienda?

Con pequeñas mejoras en el aislamiento puedes ahorrar hasta un 30% en calefacción y aire acondicionado. Aquí te damos algunos consejos para aislar mejor tu vivienda.

1. Cuida que los cajetines de sus persianas no tengan rendijas y estén convenientemente aislados.
2. Puedes detectar las corrientes de aire con algo tan sencillo como una vela encendida o un mechero. En un día de mucho viento, sujétala junto a ventanas, puertas o cualquier otro lugar por donde pueda pasar aire del exterior. Si la llama oscila habrá localizado un punto donde se producen infiltraciones de aire.
3. Puedes disminuir las infiltraciones de aire de puertas y ventanas, tapando las rendijas con medios sencillos y baratos como la silicona, la masilla o el burlete.
4. Puedes comprar burletes a partir de 1,5 euros el metro (¡muy barato!) la silicona a partir de 5 euros y la masilla a partir de 6 euros.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

5. Cierra el tiro de la chimenea cuando no la esté usando.
6. Cierra las persianas y cortinas por la noche: evitará importantes pérdidas de calor.

## ¿Qué hacer para ahorrar agua?

1. No dejes correr el agua, abre el grifo únicamente cuando realmente necesites utilizarla, y mantenlo cerrado el resto del tiempo. Por ejemplo, cierra el grifo mientras friegas la vajilla, mientras te enjabonas, mientras te cepillas los dientes y si te afeitas basta con que tengas agua en la pila. Si nos habituamos a llenar el fregadero con agua y un poco de jabón, sólo serán necesarios unos 20 litros para limpiar los platos. Así nos ahorraremos unos 80 litros por cada fregado, ahorrándonos al cabo del año ¡más de 20 euros! Si vamos sumando cada unos de estos pequeños ahorros, lograremos reducir nuestra factura mucho más
2. ¡Dúchate! Una ducha consume **cuatro veces menos agua y energía que un baño.**
3. Los goteos y fugas de los grifos pueden suponer una pérdida de 100 litros de agua al mes, ¡puedes evitarlo y ahorrarás agua, dinero y energía!



Las arandelas de goma, los cierres o las juntas desgastadas en la válvula son la causa de muchos de los goteos. Puedes cambiarlas tu mismo/a, sustituyendo las arandelas o las partes del grifo que estén dañadas, y saldrá más barato que cambiar el grifo entero.



Si no tienes las piezas de repuesto, puedes conseguirlas fácilmente en cualquier ferretería, recuerda que debes cortar el agua y que debes llevar contigo las piezas viejas cuando vayas a la tienda a comprar las correctas. Si tu válvula está muy corroída o si la parte de abajo está muy desgastada, sustituye el grifo completo. En esta página: <http://goteras.info/ reparar-grifo-gotea> puedes aprender a cambiar un grifo tú mismo/a.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

Las arandelas de goma las puedes encontrar en el mercado por menos de un euro

4. Si tienes que cambiar el grifo, y todavía tiene grifos independientes para el agua fría y caliente, cámbielos por un único grifo de mezcla (monomando). Para el baño los puedes encontrar a partir de 8 euros, para la cocina a partir de 10 y para la ducha a partir de 15 euros.



5. Coloque reductores de caudal (aireadores) en los grifos, y cabezales de ducha de bajo consumo. La grifería economizadora de agua reduce el caudal de agua que sale de la alcachofa de la ducha o del grifo del fregadero, pero sin disminuir su eficacia. Gastarás la mitad de agua y de energía, y disfrutarás lo mismo. Puedes encontrar aireadores a partir de 1,70 euros.



6. Algunas duchas tardan bastante en dar agua caliente; el agua fría que se pierde mientras esperamos puede llegar a 8 litros. Podemos aprovechar esta agua poniendo un cubo cerca del plato de la ducha o dentro la bañera y llenarlo. Luego puede usarse para fregar la casa o para la descarga del WC.



7. Los sistemas de doble pulsador o de descarga parcial para la cisterna del inodoro ahorran una gran cantidad de agua. Si tienes un inodoro con un sistema descarga antiguo, también es posible ahorrar agua utilizando un “truco de abuela” Consiste simplemente en introducir una botella con agua en la cisterna del baño, lejos de la válvula.

Con este mecanismo se consigue ocupar parte del espacio destinado al agua, con lo que se ahorra una cantidad de agua considerable, ya que el tanque pasará de unos 6 litros de capacidad, a unos 3 o 4 litros por descarga.



8. Los vasos de agua y otra vajilla sólo necesitan enjuagar, y no jabonar. ¡Ahorrarás agua, detergente y esfuerzo!



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

### ¿Cómo ahorrar en electrodomésticos?

1. ¿Sabías que los electrodomésticos están etiquetados según su eficiencia energética? Si tienes la oportunidad de cambiar algún electrodoméstico, elige los equipos con etiquetado energético de clase A, A+ y A++ son los más eficientes y, a la larga, pueden ahorrarte mucho dinero en la factura eléctrica.

Es cierto que los aparatos de mayor eficiencia energética son un poco más caros, pero el ahorro que significan a medio plazo compensa gastar un poco más en la compra. Después de un tiempo, recuperarás en la factura de la energía lo que hayas invertido.

2. Elige aparatos del tamaño y potencia que necesites, no te tientes con aquellos más grandes que lo que vas a necesitar.



3. El mantenimiento adecuado y la limpieza de los electrodomésticos prolonga su vida útil y ahorra energía, ¡cúidalos y durarán más tiempo y ahorrarán más energía!

El frigorífico y el televisor son los electrodomésticos de mayor consumo, porque pasan muchas



horas encendidos, aunque gastan menos energía que una lavadora, o una plancha. La diferencia es que éstas las usamos mucho menos tiempo. No podemos ahorrar energía apagando el frigorífico, pero podemos cambiar algunos hábitos para optimizarlos.

4. Muchos electrodomésticos siguen consumiendo energía aunque estén apagados. Son los que quedan con un piloto encendido en posición de reposo o stand by (la luz pequeña y roja) a la espera de que se accione el mando a distancia. Hay otros electrodomésticos que funcionan con corriente continua e incorporan un transformador que permanece siempre encendido (por ejemplo las minicadenas), y otros que permanecen encendidos se empleen o no, como el vídeo, el amplificador de antena o el teléfono inalámbrico.

Estos consumos, pequeños pero permanentes, **pueden hacer que un aparato consuma más energía en el tiempo que está en espera, que en el que está en uso, y significan el 2,2% de nuestro consumo anual en electricidad.**



Si tu gasto en electricidad son 1.000 euros al año, 22 euros los estás gastando inútilmente en las luces rojas de los aparatos en stand by: es lo mismo que gasta al año un horno y mucho más que un ordenador

Por ello **apaga los aparatos que queden conectados permanentemente a la red**, pide a los fabricantes que indiquen en las etiquetas el consumo en reposo del aparato y **elige aparatos que no registren consumos internos cuando no se usen.**

Una solución fácil es comprar una regleta o ladrón con interruptor, que es un dispositivo eléctrico que sirve para conectar varios aparatos en un mismo enchufe eléctrico. Si incluye un interruptor, puedes cortar la alimentación de

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

electricidad a los aparatos, con lo cual se les impide el consumo de electricidad. Una regleta de este tipo con tres enchufes las puedes comprar de 3 euros. Y como ya habíamos dicho, te pueden significar ahorrar hasta 22 euros en el primer año.



5. En verano, si dispone de aire acondicionado sitúe el termostato a una temperatura de 26 grados.

## ¿Cómo ahorrar en la cocina?

1. ¿Cuál es la cocina más económica: gas, vitrocerámica o inducción? <sup>2</sup>

La **opción más económica es el gas**: el calor se emite más rápidamente, podemos regular fácilmente su llama, y por tanto consume menos energía.

La **vitrocerámica tiene un alto consumo eléctrico**, además de necesitar más tiempo para calentarse y por tanto un gasto extra de energía.

Las **placas de inducción calientan el doble de rápido** que las vitrocerámicas, por lo que consumen menos energía y ahorra en la factura de la luz. Eso sí, a la hora de la compra son las más caras.

2. Los microondas son muy útiles no sólo para calentar comida, sino también para cocinar, si lo tienes, ¡úsalo para cocinar! Quizás perdemos un poco de sabor si comparamos con lo que resulta de cocinar a fuego lento en una cazuela —gastando, también, mucha más energía— pero podemos compensar con condimentos, y ganamos en ahorro ¿Cómo?



Cuando se quiere cocinar comida para pocas personas, el microondas puede sacar de un apuro, se ahorra en tiempo y se ahorra en limpieza (gasto de agua caliente y detergente lavaplatos). Los microondas más económicos cuestan a partir de 45 euros.

Además, en la red existen multitud de recetas para realizar exclusivamente con el microondas sin que repercuta en demasía en la calidad del sabor, por ejemplo <http://www.petitchefes/recetas/recetas-en-el-microondas> y <http://www.recetasdemicroondas.com/>

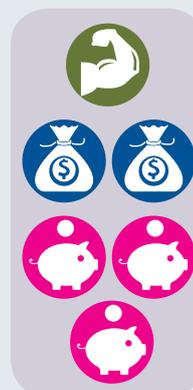
2. Información de <https://www.holaluz.com/blog/ahorrar-en-la-factura-de-la-luz-trucos-para-reducir-el-consumo-de-tu-cocina-y-horno/>

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

### 3. Cocinar con olla a presión está lleno de ventajas.

Las Ollas a presión son recipientes que se pueden cerrar herméticamente, los alimentos se cocinan en su propio jugo y ahorran tiempo y energía, porque necesitamos tener el fuego encendido menos tiempo que si cocinamos en una cazuela normal, (¡la mitad de tiempo de cocción!). **También conservan mejor los nutrientes** porque necesitan menos agua y menos tiempo de cocción, por lo cual perdemos menos nutrientes en el líquido.

En el mercado, puedes encontrar ollas a presión a partir de 40 euros. Existen, incluso jollas a presión para microondas!



### 4. Cocinar con el lavavajillas: ¿Has visto el anuncio de televisión?

Pues es una idea estupenda: se trata de aprovechar el calor y los vapores que genera el lavavajillas en funcionamiento para poder cocinar los alimentos. Eso sí, hay que tener mucho cuidado, porque habrá que utilizar recipientes perfectamente herméticos que garanticen que no habrá filtraciones de agua y detergente. Se convierte por tanto en una alternativa de cocina de bajo coste. Los lavavajillas más baratos cuestan más de 200 euros. Y son alternativa económica para fregar los platos... pero eso te lo contamos a continuación, cuando dejemos de cocinar y empecemos a fregar los platos.



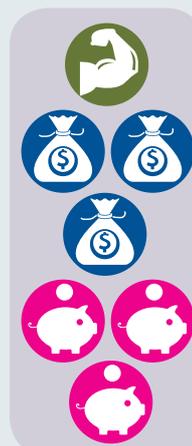
5. ¿Sobra comida? ¡Directo al tupper y al frigorífico! (y después al congelador). Este método permite optimizar la energía que gastas cocinando: con una vez que se cocine, puedes obtener varias comidas, ahorrándose encender el gas o la vitrocerámica cada día, además de ahorrar tiempo. Y se pueden encontrar tupperes por menos de un euro. Eso sí, hay que estar atento al tiempo en que los alimentos pasar tanto en el frigorífico como en el congelador. Para un mejor aprovechamiento, lee a continuación los consejos para el uso eficiente de los frigoríficos.
6. Elige bien la olla que utilizas en cada fogón: fíjate que el fondo de los recipientes sea un poco más grande que la zona de cocción para que no rebase la llama, así aprovecharemos al máximo el calor que genera la cocina.
7. Siempre que puedas, cocina con tapa: te ayudará a ahorrar hasta un 25% de energía. Cuando cocines alimentos con gran cantidad de líquido, apenas empiece a hervir, ponlo al mínimo y mantén la tapa. Aprovecharás la temperatura para la cocción gastando menos energía.
8. En las cocinas eléctricas (vitrocerámicas o placas de inducción) usa ollas y sartenes adecuados a ellas, y que tengan fondo grueso difusor: lograrás una temperatura homogénea en todo el recipiente.
9. Aprovecha el calor residual de las vitrocerámicas (no las de inducción) apagándolas unos cinco minutos antes de finalizar el cocinado.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

### Como ahorrar con tu frigorífico

1. Al comprarlo, elige aquellos con etiquetado energético de la clase más eficiente. A la hora de la compra, duele un poco más el bolsillo, pero al cabo de un año habrás recuperado la inversión y notarás el ahorro en energía y dinero.
2. No compres un equipo más grande del que necesita: los aparatos más grandes gastan más, y si no necesitas ese espacio, perderás energía que no podrás aprovechar.
3. Ubica el frigorífico en un lugar fresco y ventilado, alejado de posibles fuentes de calor: luz solar, horno, etc.
4. Limpia, al menos una vez al año, la parte trasera del frigorífico e interior. El hielo y la escarcha son aislantes y dificultan el enfriamiento en el interior.
5. Mantén una distancia mínima entre la nevera y la pared.
6. Descongela antes de que la capa de hielo alcance 3 mm de espesor: podrá conseguir ahorros de hasta el 30%.
7. Comprueba que las gomas de las puertas están en buenas condiciones y hacen un buen cierre: evitará pérdidas importantes de frío.
8. **No introduces nunca alimentos calientes en el frigorífico:** deja que los alimentos calientes se enfríen completamente antes de colocarlos en la nevera (y esto tomará algunas horas). Los alimentos calientes o tibios van a exigir del frigorífico un importante gasto de energía. Si



vas a congelar los alimentos, ponlos primero en el frigorífico y después de algunas horas pásalos a la zona de congelados: así, el congelador necesitará menos energía para reducir la temperatura de los alimentos recién colocados.

9. No dejes el congelador vacío: un congelador lleno retiene mejor el frío que uno vacío o casi vacío. Sin embargo, no debes exagerar; tienes que dejar suficiente espacio en el congelador para que el aire circule.

10. Cuando saques un alimento del congelador para consumirlo al día siguiente, descongélalo en el compartimento de refrigerados en vez de en el exterior; de este modo, ayudarás a enfriar la nevera: ganarás frío sin perder energía.

11. Ajusta el termostato para mantener una temperatura de 6°C en el compartimento de refrigeración y de -18°C en el de congelación.

12. Abre la puerta lo menos posible y cierre con rapidez: cada vez que abrimos el frigorífico, se eleva la temperatura del interior y el tiene que gastar más energía para bajar la temperatura de su interior. Es mejor no dedicar largas reflexiones sobre lo que queremos coger de su interior, mientras tengamos la puerta abierta.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

### Como ahorrar con tu Lavavajillas

1. Los lavavajillas son electrodomésticos fantásticos para ahorrar: el consumo de agua se reduce ¡mucho! si lo comparamos con lavar a mano. Es más barato, y desde luego más agradable. Según el Canal de Isabel II, **significan un ahorro de 30,6 litros de agua DIARIOS** frente al lavado a mano, de los cuáles 27,4 litros por día serían de agua caliente, y por tanto más caros. A lo largo de un año, ¡ahorraremos más de 11.000 litros!



No sólo nos ayuda a ahorrar agua, sino también ENERGÍA. En La OCU calcula un ahorro de 1,06 kWh diarios. Teniendo en cuenta el uso de sólo cinco días a la semana, en un año habremos ahorrado 60 euros en energía.

A la hora de comprar, elige un lavavajillas de la mayor eficiencia energética que te puedas permitir (la más alta es A+++ ) y elige el tamaño en función de tus necesidades. Los lavavajillas más baratos están sobre los 200 euros: su precio varía en función del tamaño y el nivel de eficiencia. Recuerda que aunque la inversión inicial es mayor, el ahorro que produce los más eficiente es alto.

2. Antes de poner la vajilla en el lavaplatos, limpia los restos de comida con un trapo o servilleta de papel. Hacerlo con agua no es lo más recomendable, pero si lo haces, que sea con agua fría.
3. Colocar la vajilla con cuidado: separa bien los platos para que no se toquen entre sí.
4. **Pon siempre el lavavajillas cuando esté lleno:** dos lavados a media carga consumen más energía, agua y detergente que uno a carga completa.



5. Elige bien el programa que vas a utilizar. Siempre que puedas, usa los programas económicos o de baja temperatura. No es necesario usar programas largos si la vajilla no está muy sucia.

6. Pon la dosis correcta de detergente: si pones de menos no conseguirás limpiar bien, si pones de más no aumentas la eficacia de lavado, y desperdicias detergente.

7. Si usas niveles adecuados de sal y abrillantador podrás lavar y secar mejor.

8. El programa Eco o los de baja temperatura ahorran más energía que el programa normal.

9. Hay detergentes con buenos resultados a baja temperatura ¡prefiérelos!

10. Una vez que ha terminado el programa de lavado, espera una media hora antes de abrir el lavavajillas. Si se abre rápido, el interior se enfría rápidamente y se produce la condensación del vapor. Sin embargo, si el lavavajillas permanece cerrado, el calor contribuirá a que se evaporen los restos de humedad.

11. La mantención, como en todos los electrodomésticos, es muy importante: **revisa y limpia el filtro una vez por semana y limpia regularmente el dosificador de detergente**. Repítelo siempre que la vajilla esté muy sucia. La acumulación de suciedad genera problemas de lavado y gasto superfluo de energía. También se recomienda sacar las aspas para limpiar las ranuras: tienes que desenroscarlas sin necesidad de herramientas ¡es más fácil de lo que parece!



# ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

## Como ahorrar con tu Horno

1. El horno en general es un aparato que consume bastante energía. Si puedes elegir otras formas de cocción, mejor. Utilizar el microondas en lugar del horno convencional supone un ahorro entre el 60 y el 70% de energía y un ahorro considerable de tiempo. Con un molde adecuado, puedes preparar incluso bizcochos en el horno microondas (y quedan muy buenos). Pero si necesitas usar horno, te damos algunos trucillos para no gastar más de la cuenta.



2. Generalmente no es necesario precalentar el horno para cocciones superiores a una hora: es un gasto innecesario de energía. Y tampoco vale la pena precalentar más de 10 minutos, ni es necesario precalentarlo a máxima temperatura: aunque nos suene extraño, no se calienta más rápido, sólo logramos que gaste más.



3. No abras innecesariamente el horno. Cada vez que lo haces el horno se enfría unos 25 grados, con lo que tiene que gastar energía en recuperar ese calor.

4. Si tu horno es grande, aprovecha que ya está encendido para cocinar varias cosas a la vez.

5. Apaga el horno un poco antes de finalizar la cocción: el calor residual será suficiente para terminar la preparación de los alimentos, y te ahorrarás unos minutos de energía, que pueden llegar a ser algunas horas al año.



6. Los hornos de convección favorecen la distribución uniforme de calor, ahorran tiempo y, por tanto, gastan menos energía.

## Como ahorrar con tu Lavadora

1. Al comprar una lavadora, compra la de mayor eficiencia energética que te puedas permitir. Ahorrarás energía y dinero: además de consumir poco, lavará bien.

2. Aprovecha al máximo la capacidad de tu lavadora: ponla siempre a carga completa. Un lavado a media carga no reduce el consumo de agua y de electricidad a la mitad, por lo cual por cada lavadora a medias que se desperdicia agua y electricidad. Hasta hace unos años, la capacidad habitual de las lavadoras era de 5 kilos de ropa de algodón o 2,5 kilos de sintética.

Las lavadoras modernas permiten hasta 8 kilos de algodón, y algunos hasta 10 kilos, lo que puede resultar muy conveniente para una familia numerosa.

Usa los programas adecuados al grado de suciedad de la ropa y evita el lavado a altas temperaturas: casi nunca es necesario. Los detergentes actuales son muy buenos, y una de las consecuencias de su eficacia es que nos permiten lavar con menos temperatura y ahorrar. En una lavadora, el 90% de la electricidad es usada para calentar el agua. Si lavas la ropa a 30 o 40 °C en vez de a 60 °C, puede ahorrar hasta un 60% de energía.

3. Aprovecha el calor del sol para secar la ropa. En invierno, se pueden secar las prendas pequeñas dentro de casa, colocándolas cerca de los radiadores, proporcionando algo de humedad en el ambiente (nunca si son estufas con fuego, ya sea de gas o eléctrico).



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

4. Usa descalcificantes y limpia regularmente el filtro de la lavadora de impurezas y cal; con ello, previenes averías y ahorras energía.
5. Si tienes contratada la Tarifa con Discriminación Horaria, procura poner la lavadora y el mayor número posible de electrodomésticos en las horas de descuento.



## Como ahorrar con la iluminación de tu hogar

1. La luz del sol es gratis: siempre que sea posible, aproveche la iluminación natural.
2. Utilice colores claros en las paredes y techos: aprovechará mejor la luz natural y podrá reducir el uso de iluminación artificial.
3. La clásica pelea entre padres e hijos/as: no dejes luces encendidas en habitaciones que no estés utilizando. Es un gasto inútil de electricidad y de dinero.
4. Mantén limpias las lámparas y las pantallas, aumentarás su luminosidad, sin aumentar la potencia.



5. Sustituye las bombillas incandescentes —las de toda la vida- por lámparas de bajo consumo. Para un mismo nivel de iluminación, ahorran hasta un 90% de energía y duran hasta ¡8 veces más! Empieza por aquellas que están más tiempo encendidas.



Es cierto que son más caras, pero gastan muchísimo menos. Puedes encontrar bombillas de bajo consumo a partir de 5 euros.

Los LED son lo más recomendados: **Son mucho más duraderas** y las que menos electricidad consumen. Son también las más caras, aunque a la larga terminen saliendo más baratas. Tienen la ventaja frente a otras bombillas de bajo consumo que apenas tardan en dar toda su intensidad lumínica.

Las que desde luego no nos benefician son los halógenos: dan una luz agradable, **pero duran mucho menos: los halógenos**

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN MI HOGAR?

**duran** 2.000 horas, las de bajo consumo duran una media de 8.000 mil horas y los LED 25.000 horas. Además, los halógenos consumen bastante electricidad: tienen un consumo parecido a las incandescentes. Aunque su precio inicial es bajo, **terminan saliendo caras**.

6. En aquellas habitaciones que uses luz durante muchas horas, por ejemplo en la cocina, instala tubos fluorescentes, que puedes encontrar desde 9 euros con una buena luminiscencia (equivalente a 60W), o mejor aún aun, tubos LED, que puedes encontrar desde 25 euros.





Dirección General de Servicios Sociales  
CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES

**Comunidad de Madrid**



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
*El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro*

**EAPN Madrid**

c/ Cáceres, 10 1º derecha

28045 Madrid

Teléfonos 91 527 79 89 / 661 552 019

*Email: [eapnmadrid@eapnmadrid.org](mailto:eapnmadrid@eapnmadrid.org) / [comunicacion@eapnmadrid.org](mailto:comunicacion@eapnmadrid.org)*

*[www.eapnmadrid.org](http://www.eapnmadrid.org)*