



Este domingo 21 de octubre es el Día Mundial del Ahorro de Energía

## 10 consejos para un uso racional de la energía en el hogar



*Viernes, 19 de octubre de 2018.* El próximo domingo 21 de octubre se celebra el Día Mundial del Ahorro de Energía con el objetivo de que todas las personas reflexionen sobre el consumo de energía que realizan en su vida cotidiana. Más allá del uso de luz 100% renovable, la mejor manera de contribuir a la reducción de emisiones contaminantes y a la protección del planeta es en realidad, consumir lo menos posible.

La comercializadora [Podo](http://www.mipodo.com) ([www.mipodo.com](http://www.mipodo.com)) quiere contribuir a este día recordando una relación de pequeños y sencillos gestos que pueden ayudar de forma sustancial a reducir el consumo de luz y gas en los hogares. Por ende, estos consejos redundarán en una reducción de la factura de energía, en un momento en el que los precios siguen registrando las mayores subidas anuales e históricas.

Recomendaciones:

- **Regular la temperatura de la casa:** 21 y 22 grados es el nivel adecuado para un hogar. No malgastar energía aumentando la temperatura sin sentido (por ejemplo, por estar en pantalón corto en invierno dentro de casa).
- **Ventilar sólo por la mañana:** La ventilación es imprescindible en cualquier vivienda, pero debe hacerse con sentido común para no desperdiciar energía. Es aconsejable hacerlo únicamente por la mañana y antes de encender la calefacción para no perder el calor ni malgastar más energía.
- **Uso de bombillas sostenibles.** Las bombillas halógenas consumen más y contaminan. Es recomendable cambiarlas por bombillas LED. No obstante, esta medida es la más fácil de aplicar porque, precisamente, desde el pasado 1 de septiembre las halógenas han dejado de fabricarse. La bombilla LED ahorra hasta un 80% de energía y tiene una duración de 70.000 horas (diez veces más), es sostenible porque no contiene elementos tóxicos y aunque sea un poco más cara que las anteriores, el retorno de la inversión se verá cuando se reduzca la factura.
- **Vigilar los “pesos pesados” de los electrodomésticos:** más de la mitad del consumo de kWh del hogar proviene de los electrodomésticos, por lo que es muy importante hacer un uso responsable.
  - El **frigorífico** es el que más consume: representa el 30% del total. Es suficiente mantener la nevera a 5°C y el congelador a -18°C. Mantenerlo siempre lleno o añadir botellas de agua congelada en el interior para mantener mejor el frío, y apartar el frigorífico de otros electrodomésticos que generen calor como el horno.
  - La **lavadora** representa casi el 12% del consumo. Se recomienda ponerla a plena carga y lavar en lo posible con los programas de temperaturas bajas o agua fría, pues gran parte del consumo energético que se emplea es en calentar el agua.

- El **horno** puede llegar a suponer un 8% del consumo. Limpiar las paredes y evitar abrirlo cuando esté en funcionamiento (cada vez que se hace pierde el 20% de la energía que hay en su interior)
- **No al consumo fantasma**, algo especialmente importante con la televisión (que es algo más del 12% del gasto eléctrico) y el ordenador, de los que hacemos un uso incesante, porque no solemos apagarlos del todo: cuentan con una luz (normalmente roja) que avisa de su desconexión, pero no es así: esta función *standby* sigue gastando. El consumo fantasma, según un estudio realizado por el IDAE, puede suponer más del 10% del consumo eléctrico. Se recomienda usar regletas para tener varios aparatos en el mismo enchufe y poder apagarlos por la noche o cuando no se está en casa a la vez. Evitar dejar los cargadores de los móviles enchufados todo el día a la corriente.
- **Elegir aparatos eficientes**. Si hay que comprar un aparato nuevo, elegir aquellos con mayor certificación energética, como A+++ o A++. Aunque puedan ser un poco más caros (como las bombillas LED), el menor consumo y el consiguiente ahorro en la factura irá compensando.
- **Revisar la instalación de gas**: una caldera en malas condiciones puede hacer que el consumo se dispare sin darnos cuenta (y ahorrar algún disgusto si alguna pieza se rompe). Tener un seguro de mantenimiento es recomendable.
- **Programar la calefacción**. Si se tiene la posibilidad de programar la hora del encendido de la calefacción, recomendamos que se haga 20 minutos antes de que llegar a casa a 21 grados. Cada grado que se sube supone un incremento del 7% en el gasto.
- **Buenas prácticas de consumo**: pequeñas prácticas como reducir el tiempo de ducha, lavarse con agua templada o fría, cerrar el grifo cuando no se utiliza o aprovechar el calor residual de otros electrodomésticos, permiten ahorrar gas natural de forma notable y casi sin darse uno cuenta.
- **Acostumbrarse a vigilar el consumo de forma regular**, pues ayudará a ir identificando puntos de mejora en nuestros hábitos de consumo y, en definitiva, a ir haciendo un uso más responsable de la energía a la vez que se reduce el coste mensual. En sectores como el de la alimentación o el del transporte, la tecnología ha permitido que el consumidor sea quien tenga todo el control. En mundo de la electricidad, compañías como Podo permiten al cliente vigilar su consumo en tiempo real, ponerse alertas cuando supere un tope de gasto y conocer si su consumo está por encima o por debajo de la media de hogares de su perfil, por ejemplo.

#### Sobre Podo

Podo ([www.mipodo.com](http://www.mipodo.com)) es una comercializadora de luz y gas de última generación fundada por Eugenio Galdón y Joaquín Coronado que persigue devolver el control del gasto energético a los clientes españoles. Siguiendo el éxito que lograron con ONO, la propuesta de valor de Podo se fundamenta en el ahorro, la sencillez de sus productos, un servicio de calidad y gestión 100% online, que los clientes puntúan en 4,4 sobre 5. En gran medida, el éxito del modelo de negocio de Podo radica en el uso intensivo del *big data* y la inteligencia artificial, tecnologías con las que consigue transformar servicios innecesariamente complejos como son la luz y el gas, en productos sencillos con facturas transparentes y sin imprevistos, que todos sus clientes entienden a la primera.

#### Contacto prensa

Grupo Albión, +91 531 23 88  
Sofía García – [sgarcia@grupoalbion.net](mailto:sgarcia@grupoalbion.net)  
María Maldonado – [mmaldonado@grupoalbion.net](mailto:mmaldonado@grupoalbion.net)