

# 30 CLAVES PARA VIVIR SIN CRISIS

La necesidad aguza el ingenio y nos enseña a discernir lo accesorio de lo importante. Por ejemplo, que es posible gastar mucho menos en casa sin renunciar a nuestro ideal de hábitat. No se trata de apretarse el cinturón, sino de repensar nuestro modo de vida con inteligencia e imaginación.

POR DAVID QUESADA



El pasado año la factura eléctrica subió más del 11% para el consumidor doméstico, y en 2012 la tendencia podría acentuarse por el aumento del déficit de tarifa eléctrica —la diferencia entre lo que cuesta producir la energía y el precio final que paga el consumidor—. De ahí la importancia de ajustar al máximo el gasto

en casa. Es lo bueno que tiene la crisis, que nos empuja a ver las cosas de otro modo y a ser más conscientes de los recursos disponibles. Este es el objetivo de las siguientes propuestas. Ideas prácticas e imaginativas para ahorrar energía y reinventarnos como ciudadanos responsables. Pequeños gestos que unidos forman un gran cambio. ■

#### Un reto asumible.

En el entorno doméstico se pueden ahorrar recursos con medidas relativamente sencillas. Proyecto de Doris Schaeffler.



ARQUITECTURA: LUIS MIRRA. FOTO: WIELAND GLEICH

2

EL GASTO DE ENERGÍA SE PUEDE REDUCIR ENTRE EL 10 Y EL 40% CON MEDIDAS DE COSTE BAJO O NULO



1

### 01 LA ERA DEL AUTOCONSUMO

Huertos urbanos, sistemas de generación y reutilización de energía domésticos, redes de intercambio de productos descentralizadas... Estamos en los albores de un cambio profundo de alcance insospechado: la posibilidad de convertirnos de meros consumidores en productores autónomos.

### 02 ENERGÍA A DOMICILIO

Un nueva normativa aprobada en noviembre (RD 1699/2011) permitirá en el futuro a las instalaciones de producción de energía renovable de pequeña potencia (entre ellas, las viviendas) consumir toda la energía que generen sin tener que venderla obligatoriamente a la red.

### 03 PRODUCIR SALE A CUENTA

Según el Instituto para la Diversificación y el Ahorro Energético (IDAE), el coste de la electricidad fotovoltaica será más barato que la tarifa eléctrica en apenas tres años. Para la patronal del sector (ASIF), el autoconsumo ya es más rentable en zonas de fuerte insolación como Canarias.

### 04 CONTADORES INTELIGENTES

La sustitución de los viejos contadores magnéticos por *smart meters* o contadores digitales, que no solo miden el consumo de energía sino que lo registran en tiempo real, permitirá que el usuario tome decisiones como cambiar de tarifa automáticamente en función de sus necesidades.

### 05 MEDIDORES ELÉCTRICOS

Los medidores de consumo eléctrico permiten hacer un seguimiento del consumo eléctrico de electrodomésticos, ordenadores, periféricos, etcétera. Los hay de dos tipos: medidores de consumo individual (a partir de 15 €) e inalámbricos de consumo de todos los equipos.

### 06 LA BIBLIA DEL AHORRO

La Guía Práctica de la Energía editada por el IDAE contiene información exhaustiva y consejos prácticos sobre consumo, y pautas de ahorro energético en el hogar y en el transporte privado. La última edición es de 2010. La versión electrónica se puede descargar en la web [www.idae.es](http://www.idae.es)



PROYECTO: HELIN &amp; CO ARCHITECTS. FOTO: MANDI TUOMINEN

3

**1. La huerta en casa.** Banco móvil para cultivar vegetales, de Susanna Cots para Camamilla Design. **2. La dimensión del asunto.** El gasto de energía en los hogares supone el 17%

del consumo energético total en España, según el IDAE. **3. Confort práctico.** Un buen diseño interior puede contribuir al ahorro sacando el máximo partido de la luz natural.



1

### 07 HERRAMIENTAS EN LÍNEA

Las empresas de suministro suelen incluir en sus portales aplicaciones para calcular el consumo energético y determinar las mejores opciones de ahorro. En [www.ahorratuenergia.es](http://www.ahorratuenergia.es) se puede obtener un informe energético gratuito de la casa en función de su tipología y ubicación.

### 08 TARIFAS ADAPTADAS

Si se puede trasladar al menos el 30% del consumo de electricidad a la franja horaria entre las 10 de la noche y las 12 de la mañana se puede optar por la Tarifa de Discriminación Horaria (TDH), un 57% más barata que la normal. Esto aporta un ahorro mínimo del 10% en la factura.

### 09 CONSUMO "VAMPIRO"

Los aparatos electrónicos en modo *standby* gastan el 2,3% del total de electricidad en España y el 6,6% en el ámbito doméstico. Es lo que se conoce como consumo "vampiro". Televisores, descodificadores TDT y DVD, los que más gastan, según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU).

### 10 PRÁCTICAS REGLETAS

Una buena idea es conectar los equipos –excepto aquellos que se desconfiguran al desconectarlos– a "ladrones" o bases de conexión múltiple con interruptor de apagado. De este modo apagaremos los equipos conectados al mismo tiempo y evitaremos ese consumo residual.

### 11 OJO CON LOS CARGADORES

Es conveniente desconectar los cargadores de los equipos portátiles (ordenadores portátiles, móviles, consolas de juegos, etc.) y de baterías cuando ya se han cargado: aunque la carga haya llegado al 100% siguen consumiendo energía. Por eso al tocarlos están calientes.

### 12 AHORRO EN ILUMINACIÓN

La aplicación Iluminar la Casa, de Osram ([www.osram.es](http://www.osram.es)) permite calcular el ahorro en kWh y su equivalente en emisiones de CO<sub>2</sub> y euros sustituyendo las viejas lámparas por modelos de bajo consumo (obviamente de la misma marca) según la estancia y el tipo de luminaria.



COCINA: MODELO MESA. DISEÑO DE ALFREDO HÄBERL PARA SCHIFFINI

2

UNA INSTALACIÓN FOTOVOLTAICA DE 5 KW COSTABA 32.500 € EN 2008; HOY SE PUEDE CONSEGUIR POR 12.000 €



FOTO: IMAGEKONTAINER/KNOLKE

3

**1. Monomando.** Los mezcladores monomando consumen menos agua que los grifos independientes. Modelo Focus 240, de Hansgrohe. **2. Centro de eficiencia.** Espacio tecnológi-

co por excelencia, la cocina es el principal foco de ahorro energético potencial de la casa. **3. Sol y nada más.** Cocina solar Lapin Kulta, diseño de Martí Guixé y Antto Melasniemi.



ARQUITECTO: MARIO LOURO. FOTO: JUAN RODRIGUEZ

2



1

### 13 RENTABILIDAD A LA VISTA

Según GE Lighting, las bombillas de ahorro energético cuestan de dos a cuatro veces más que las tradicionales, pero también suelen durar entre cinco y diez veces más. Esto permite un ahorro de 3 a 6 euros por lámpara al año, así que la recuperación de la inversión se puede ver en meses.

### 14 LUZ INSTANTÁNEA

Se acaba uno de los inconvenientes de las lámparas fluorescentes compactas (CFL). Gracias a las mejoras tecnológicas, las nuevas bombillas de ahorro energético proporcionan luz instantánea (0,3 segundos) y con un encendido más rápido a plena potencia que las anteriores bombillas.

### 15 LA MEJOR FUENTE DE LUZ

Las CFL son la mejor opción para la iluminación ambiental general, pero debido a su elevado precio no son aptas para habitaciones en las que solo permanecen encendidas en períodos cortos. En este caso, la alternativa más eficiente son las lámparas halógenas de bajo consumo.

### 16 INVERSIÓN DE FUTURO

Para que la iluminación LED tenga una buena aceptación en el entorno doméstico los precios deberán bajar. Actualmente una lámpara LED de sustitución de una incandescente de 60 W cuesta 45 euros. Se espera que ese precio baje de los 7 euros dentro de ocho o nueve años.

### 17 UN BUEN EJEMPLO

Junkers ha abierto las puertas de su casa eficiente en Rivas Vaciamadrid. En ella, la firma muestra cómo es posible hacer del hogar un lugar de máximo confort y respetuoso con el medio ambiente a través de soluciones que permiten reducir hasta un 45% los gastos en la factura del gas.

### 18 TEMPERATURA DE CONFORT

En invierno, una temperatura entre 19° C y 21° C dentro de casa es suficiente para la mayoría de personas. Además, por la noche, en los dormitorios basta tener una temperatura de 15° C a 17° C para sentirnos cómodos. Cada grado de más incrementa el gasto de energía un 8 %.



1

### 19 COMODIDAD SIN EXAGERAR

No hay que abusar del aire acondicionado. Los expertos aseguran que una diferencia de temperatura superior a los 12 grados entre el interior y el exterior no es saludable. En verano, una temperatura de 26 grados y ropa ligera es suficiente para estar cómodo en el interior de la vivienda.

### 20 CLIMA PROGRAMADO

Si la vivienda está vacía durante varias horas al día se recomienda sustituir el termostato normal por otro programable en el que se pueda fijar las temperaturas en diferentes franjas horarias. No necesita de obra alguna y su precio en el mercado oscila entre los 150 y los 200 euros.

### 21 LA BIOMASA SALE A CUENTA

Según el IDAE calentarse con pellets es un 60% más barato que hacerlo con gasóleo. El coste de producción de energía (kilovatio hora) con gasóleo C era, a precios de noviembre, de 8,20 céntimos de euro, mientras que el de pellets de madera a granel se situaba en 3,38 c€/kWh.

### 22 APARATOS BITÉRMICOS

Los electrodomésticos bitérmicos cuentan con tomas separadas para agua caliente y fría, por lo que no necesitan resistencia para calentar el agua. Esto ahorra energía –siempre que la entrada de agua caliente al aparato sea lo más rápida posible– y acorta el tiempo de lavado.

### 23 A BAJA TEMPERATURA

Las lavadoras emplean entre el 80 y el 85% de la energía que consumen para calentar el agua, por lo que es muy importante recurrir a los programas de baja temperatura (excepto en casos de ropa muy sucia). Además, con los detergentes actuales lavar en frío ya no es problema.

### 24 COCINAR CON SENTIDO

Aprovechar el calor residual de la placa eléctrica para finalizar la cocción (especialmente en las vitrocerámicas), cocinar con recipientes iguales o mayores que la zona de cocción, y utilizar la olla exprés siempre que la receta lo permita son medidas que ayudan a gastar menos en la cocina.



PROYECTO: ESTUDIO B720. FOTO: ADRIÀ GOULA

2

UNA TEMPERATURA DE ENTRE 30° C Y 35° C ES SUFICIENTE PARA SENTIRSE CÓMODO EN EL ASEO PERSONAL



3

LOS APARATOS ELECTRÓNICOS GASTAN EN MODO *STANDBY* EL 6,6% DE LA ELECTRICIDAD DE UNA CASA



4

**1. La nueva luz.** Lámpara fluorescente compacta, de LED y halógena, de GE Lighting. **2 y 3. Gasto encubierto.** Televisores, consolas y DVD son los aparatos electrónicos que

más consumen en modo *standby*. En la silueta, modelo de Loewe. **4. Toda una vida.** Algunos LED tienen una duración nominal de 50.000 horas. Luminaria BE Light, de QisDesign.



ARQUITECTO: FORTEZA CARBONELL ASSOCIATS. FOTO: EUGENI PONS

3

**1. Limitador de caudal.** Termostato Ecostat Select, de Hansgrohe, con función EcoStop que reduce el flujo de agua hasta un 50%. **2. Buen mantenimiento.** Los goteos y fugas de los

grifos pueden suponer una pérdida de 100 litros de agua al mes. **3. Calor residual.** Las cocinas eléctricas permiten aprovechar el calor residual para la cocción una vez apagadas.



PROYECTO DE BELENDOMECY Y ESTUDIO ACERO. FOTO: EUGENIPONS

## 25 GASTRONOMÍA SOLAR

Proyectos como Lapin Kulta Solar Kitchen, de Martí Guixé y Antto Melasniemi, demuestran que es posible cocinar solo con los rayos del sol. Un método que además proporciona una experiencia culinaria distinta ya que afecta de modo diferente al gusto y la textura de los alimentos.

## 26 COSECHA PROPIA

Las mesas de cultivo para balcones y terrazas son una buena opción para cultivar vegetales y aromáticas en casa: horturba.com, compraecologic.com. También hay firmas de electrodomésticos y mobiliario (Smeg, Arclinea y su modelo Lignum et Lapis) que integran invernaderos en sus modelos.

## 27 VENTAJAS DE INTERNET

La Red puede ser un buen aliado para controlar la factura del teléfono. Gracias a la tecnología IP y a programas como Skype o Messenger se pueden realizar llamadas a móviles, fijos y números del extranjero gratis (si el destinatario utiliza el mismo programa) o a precios muy competitivos.

## 28 MENSAJES SIN COSTE

Si el móvil es de última generación y cuenta con una tarifa de datos, las aplicaciones de mensajería multimedia (como por ejemplo Whatsapp, Ping Chat! o Kik Messenger) son una solución rentable para reducir el coste de la factura del móvil: en lugar de hablar, se mensaja sin sobrecostes.

## 29 TECNOLOGÍA EN EL SALÓN

Sony ha colaborado con dos interioristas, Lisa Roberts y Agnieszka Debska, en la creación de un video, *El interiorismo del salón* ([http://www.youtube.com/watch?v=z4\\_drHP85k8](http://www.youtube.com/watch?v=z4_drHP85k8)), pensado para la gente que quiere decorar el salón integrando la tecnología en el diseño.

## 30 DISEÑADORES FREE LANCE

La línea de luminarias A(dd) Y(our) O(wn), realizada por Ryan Frank con objetos cotidianos (cestas, cubos), nos enseña la posibilidad de experimentar con el diseño y la personalización de nuestros propios objetos. Con imaginación y un mínimo sentido estético no hay límites a la creatividad.

## LA TECNOLOGÍA IP AYUDA A REDUCIR LA FACTURA DEL TELÉFONO



**1. Smartphone.** Teléfono móvil de Ichiro Iwasaki para iida. **2. El centro del entretenimiento.** Los nuevos televisores, con capacidad para reproducir vídeo HD y conexión a Internet,

permiten prescindir de dispositivos periféricos. **3. Dos en uno.** Scope, vídeo intercomunicador y teléfono fijo inalámbrico en uno. En la imagen, con el videoportero Vario. De Siedle.