



JORDI PLAY

## Estalviar en la factura de la llum, protegir l'entorn

Estalviar entre un 20 i un 40% en el rebut de la llum és possible. Això sí, cal adaptar tota una sèrie de nous costums a la nostra vida quotidiana. A continuació us oferim uns quants consells molt fàcils d'aplicar i que ens ajudaran a reduir la factura que hem de pagar a final de cada mes.

**E**stalviar i gastar menys és fàcil. Però poques vegades ens aturem a pensar que el nostre estil de vida té molt a veure amb les factures que paguem. És el cas de l'energia elèctrica, l'aigua i el gas que consumim. En el nostre dia a dia hi ha actituds que ens fan gastar més i costums ben senzills que, si els apliquem, ens permetran estalviar diners d'una banda i respectar el medi ambient de l'altra.

“Cal anar introduint una cultura de l'estalvi, ja sigui en la compra de nous habitatges, ja sigui aplicant-la a la vida quotidiana.” Cristina Pareto, assessora energètica de Fecea-Endesa és contundent. Ens podem estalviar entre un 20% i un 40% de la factura de la llum. “Dependrà de quant estem malbaratant”, explica. I afegeix que “en la majoria dels casos analitzats la despesa superflua d'energia és important”. És a dir, gastem més electricitat de la que en realitat necessitem sense adornar-nos-en. Un exemple senzill és l'ús de les aixetes amb monocomandament. Són pràctiques a l'hora de regular eficientment el cabal d'aigua freda i calenta reduint el consum d'energia. Però si les utilitzem sense fixar-nos-hi, ens podem trobar que obrim l'aixeta amb el monocomandament en posició central. Estarem gastant aigua calenta en casos en què simplement necessitem un raig d'aigua.

**Canvi de costums.** Tot comença apagant els llums d'aquelles estances i espais que ningú no utilitza. Aquest costum tan estès, el de deixar-se el llum encès, s'acaba amb un simple gest i ens ajudarà a estalviar. Passa el mateix amb l'acte quotidià, molt comú en la nostra cultura mediterrània, de deixar les finestres obertes durant tot el matí perquè “la casa es ventili”. Pareto assegura que amb deu minuts n'hi ha prou per renovar l'aire d'un pis estàndard i que, sobretot a l'hivern, refredar la casa un parell de graus doblarà l'energia necessària per assolir una temperatura de confort.

Aquest és l'altre cavall de batalla de l'estalvi energètic quotidià. Els termòstats, tant de l'escalfador d'aigua calenta com de la calefacció, han d'estar al mínim. Cal que ens puguem dutxar sense necessitat de barrejar l'aigua freda amb la calenta per no socarrimar-nos. Quant a la calefacció, en canvi, una temperatura de 20 °C serà suficient per escalfar la casa. En el cas de l'aire refrigerat, tampoc no caldrà que passem fred i el termòstat no haurà de superar els 24 °C.

#### **Interioritzar l'estalvi energètic.**

Això xoca frontalment amb un altre costum força estès: viure en samarreta de màniga curta durant l'hivern i haver de posar-se un jersei durant l'estiu. “A

## **Guia ràpida per estalviar**

A qui no li agradaria pagar entre un 40 i un 60% menys en la factura de l'aigua i la llum? A continuació us oferim uns quants consells que reduiran la vostra factura de la llum a final de mes.

- 1.** Rentar els plats a mà amb aigua calenta gasta un 40% més d'aigua i d'energia. Fer-ho amb rentavaixelles representa, en realitat, un estalvi.
- 2.** A l'hora de comprar un electrodomèstic nou, miri de triar-ne un de categoria A o B. És més car, però l'amortitzarà, ja que gastarà menys aigua i menys electricitat.
- 3.** La nevera convé que estigui separada un mínim de 5 centímetres de la paret. Una nevera ben ventilada estalviarà fins a un 15% d'energia. Cal treure la pols del serpentí un cop a l'any i descongelar el congelador. L'acumulació de 5 mil·límetres de gel incrementa un 30% el consum d'energia del congelador.
- 4.** Aprofitar la Tarifa 2.0 Nocturna de Fecea-Endesa fent la bugada i posant el rentaplats de nit, així com utilitzar un escalfador acumulador reduirà el cost fins a la meitat.
- 5.** Un bany gasta el triple d'energia que una dutxa. Si a les aixetes incorporem difusors eficients del cabal també estalviarem energia i aigua.
- 6.** Regular el termòstat de la calefacció a 20 °C i el de l'aire refrigerat a 24 °C representa un gran estalvi. Cada grau de més a l'hivern i de menys a l'estiu incrementa el consum un 10%.
- 7.** Substitueixi les bombetes d'incandescència per llums electrònics de baix consum. Són més cars, però estalvien un 80% d'energia i duren deu vegades més que les bombetes halògenes. L'amortització, doncs, està assegurada.

primer cop d'ull pot semblar divertit, però no és tan estrany veure aquest tipus de comportaments en molts de nosaltres.” Uns costums que, segons expliquen des de Fecea Endesa, no ajuden gens a estalviar energia i provoquen les puntes de demanda d'energia més elevades de l'any, sobretot a l'estiu.

Aplicant aquesta lògica a les factures, podem arribar a estalviar-nos fins a un 30% de la factura abaixant el termòstat de l'aigua calenta fins als 40 °C. De la mateixa manera, a la cuina sempre serà molt més barat utilitzar aigua freda a l'hora d'escalfar-la per cuinar. El costum d'omplir les olles amb aigua calenta de l'escalfador ens surt caríssim. Llencem aigua, la que es perd per la pica mentre no arriba la calenta, gastem energia per escalfar-la a l'escalfador i tornem a llençar aigua calenta, la que, en aquest cas, queda a les canonades, entre l'escalfador i l'aixeta de la cuina. És més barat posar l'olla al foc amb aigua freda i només una mica més lent.

**L'aïllament, fonamental.** De nou ens trobem davant un costum car i, tot i això, ben fàcil de canviar. I és que, tal com recorda la Cristina Pareto, es tracta de “mesures molt lògiques i efectives” i que, a més, reduiran la nostra factura. “Cal que interioritzem l'estalvi energètic”, ja sigui per motius d'engreix del compte corrent o per motius ecològics. En aquest sentit, un altre element fonamental en l'ús racional de l'energia és l'aïllament. La quantitat d'energia que perdem a través de portes i finestres, de terres i terrats, és proporcional a l'aïllament que s'hagi utilitzat en la construcció de la llar. Amb la col·locació de cintes aïllants a les juntes de finestres i portes, amb l'ús de persianes i tendals, estalviarem energia, tant a l'hivern com a l'estiu.

Als habitatges unifamiliars i als àtics és imprescindible aïllar bé els sostres. Un aïllament inadequat a la coberta ens pot fer perdre fins a un 30% d'escalfor. Passa el mateix amb els vidres. El doble vidre a les finestres és més car d'entrada, però, segons Pareto, el podem amortitzar en només un any, ja que ens permetrà estalviar entre un 5 i un 10% d'energia. Servirà tant per aïllar del fred com de la calor i, a més a més, millorarà el confort acústic del nostre habitatge.