



Ahorrar dinero en nuestros gastos mensuales no es difícil, solo hay que tener claro en qué cosas podemos gastar menos y ponernos manos a la obra. En esta ficha encontrarás algunos consejos muy sencillos para que tu hogar sea más económico, más ecológico y más saludable.

MEDIDAS DE AHORRO

Los gastos de suministros en el hogar y la compra se llevan gran parte del presupuesto mensual. En un piso de dos personas, se calcula que aproximadamente se dedican 150€ mensuales al pago de suministros básicos (luz, gas y agua) y otros 150€ para la alimentación. Con pequeños cambios de hábitos, el ahorro en estos conceptos puede llegar a reducir considerablemente estas partidas.

ENERGÍA

Conocer los diferentes elementos de consumo de energía en tu hogar es el primer paso para controlar el gasto. La [Guía Práctica de la Energía, consumo eficiente y responsable](#) del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) constituye un referente para el fomento del consumo responsable y el ahorro de energía. Algunas de las medidas recomendables son:

- **Aislamiento:** pequeñas mejoras en el aislamiento pueden conllevar ahorros energéticos y económicos de hasta un 30% en calefacción y aire acondicionado. Se estima que entre el 15 y el 25% de la energía se “escapa” por puertas y ventanas. Con unas buenas ventanas las pérdidas se pueden llegar a reducir hasta en un 70%. Si no puedes invertir en cambiar las que ya tienes, instala burletes (una cinta de espuma o silicona que se coloca entre la hoja y el marco) y notarás la diferencia. También es interesante revisar otros puntos de “escape” como marcos y molduras, cajetines de persianas, tuberías y conductos, chimeneas (cerrar el tiro cuando no se esté usando)... puedes tapar las rendijas con medios sencillos y baratos como silicona o masilla.
- **Calefacción:** representa casi la mitad de la energía que gastamos en casa, por tanto hay que prestarle mucha atención. Atención a la temperatura: por cada grado que aumentemos, se incrementa el consumo de energía aproximadamente en un 7%. Aquí numeramos algunas medidas de ahorro:
 - Una temperatura de 21°C es suficiente para mantener el confort de una vivienda.
 - Apaga la calefacción de noche y espera a ventilar y cerrar las ventanas para encenderla. Para ventilar completamente una habitación es suficiente con abrir todas las ventanas de la casa a la vez alrededor de 5 minutos: no se necesita más tiempo para renovar el aire.
 - Ahorra entre un 8 y un 13% de energía colocando válvulas termostáticas en radiadores o termostatos programables en el salón (te permiten regular la temperatura en función del uso de la vivienda).
 - Hay que purgar los radiadores al menos una vez al año, al iniciar la temporada de calefacción. Además, hay que asegurarse de que no se cubren los radiadores ni se pone ningún objeto al lado, porque se dificultará la adecuada difusión del aire caliente.
 - Cierra las persianas y cortinas de noche, evitarás importantes pérdidas de calor.
 - El mantenimiento de la caldera es esencial, poner a punto tu caldera te ahorrará hasta un 15% de energía.

* Información elaborada y actualizada por la Concejalía de Juventud en enero de 2020. Esta concejalía no se hace responsable de los servicios mencionados.





- **Iluminación:** el gasto de iluminación puede suponer alrededor del 18% del gasto energético del hogar. A continuación te proponemos algunos consejos de ahorro:
 - **Aprovecha la iluminación natural:** ninguna luz es tan agradable, saludable y barata como la del sol. Organizar la iluminación de nuestra casa tratando de sacar el máximo partido a la luz natural es la principal recomendación a tener en cuenta. Utiliza colores claros en las paredes y techos, para sacar más partido a la luz natural.
 - **Planifica tu iluminación:** busca la ubicación más adecuada de los puntos de luz y piensa qué intensidad requieren o cuál será el tiempo de funcionamiento habitual al elegir una u otra solución. Puedes colocar detectores de presencia en zonas comunes, garajes,...o directamente lámparas solares.
 - **Si no la necesitas, apágala.** No dejes luces encendidas en espacios que no estén siendo utilizados.
 - **Pásate al LED:** según se vayan fundiendo tus bombillas, pásate al LED, ahorrarás en consumo a corto medio plazo (consumen un 80% menos que las halógenas). Es importante elegir bien la bombilla LED, en función de su eficiencia energética, vida útil, flujo luminoso,... También es aconsejable mantener limpias las lámparas y las pantallas, aumentará la luminosidad, sin aumentar la potencia.
- **Electrodomésticos:** los equipos con etiquetado energético de clase A, A+ y A++ son los más eficientes y pueden ahorrarnos mucho dinero en la factura eléctrica a lo largo de su vida útil. Pero además del etiquetado, hay otros consejos de ahorro muy interesantes:
 - **Frigorífico:** al tener un uso continuo es uno de los electrodomésticos que más electricidad consume en el hogar, ajusta su tamaño y temperatura a tus necesidades. Para su mejor aprovechamiento, lee las instrucciones del fabricante y sitúa cada producto en la balda recomendada: mejorarás su rendimiento y la duración de los alimentos.
 - **Lavadora y lavavajillas:** la mayor parte de la energía que consumen (80-90%) se utiliza para calentar agua, por lo que es muy importante recurrir a los programas de baja temperatura.
 - **Horno:** no abras innecesariamente el horno (se pierde un mínimo del 20% de la energía acumulada en su interior) y procura aprovechar al máximo la capacidad del horno, cocinando a la vez el mayor número de alimentos.
 - **Aire acondicionado:** fijar la temperatura de refrigeración a 26°C en verano es suficiente. En el aire acondicionado se pueden conseguir ahorros de energía superiores al 30% instalando toldos en las ventanas donde más da el sol, evitando la entrada de aire caliente en el interior de la vivienda y aislando adecuadamente muros y techos.
 - **Cocina y placa de cocción:** las placas de inducción consumen un 20% menos de electricidad que las vitrocerámicas convencionales. Aprovecha mejor el calor utilizando cazuelas de mayor diámetro que el fuego, poniendo tapa o usando ollas a presión. Además, aunque es difícil acceder al enchufe para dejarla completamente apagada cuando no se usa, la energía que consume la placa en modo espera se puede ahorrar bajando el diferencial del cuadro eléctrico cuando no estés cocinando).
 - **Microondas:** utilizar el microondas en lugar del horno convencional supone un ahorro entre el 60-70% de energía y un ahorro considerable de tiempo.
 - **Pequeños electrodomésticos:** los que producen calor tienen potencias altas y por tanto dan lugar a consumos importantes. Plancha, secador de pelo...plantéate reducir el tiempo de uso.
 - **Televisor y otros equipos audiovisuales y ofimáticos:** es conveniente apagar totalmente los televisores y los equipos con información en ventanas digitales (displays) cuando no los utilizamos, el modo de espera (también denominado modo vampiro, con la lucecita roja encendida) representa aproximadamente un 15% del consumo normal.
- **Agua caliente sanitaria:** después de la calefacción, es el segundo consumidor de energía de nuestros hogares: un 25% del consumo energético total.
 - Los sistemas con acumulación de agua caliente son más eficaces que los sistemas de producción instantánea y sin acumulación.
 - Es muy importante que los depósitos acumuladores y las tuberías de distribución de agua caliente estén bien aislados.

* Información elaborada y actualizada por la Concejalía de Juventud en enero de 2020. Esta concejalía no se hace responsable de los servicios mencionados.



- Una temperatura entre 30°C y 35°C es suficiente para sentirse cómodo en el aseo personal.
- Ahorra entre un 4 y un 6% de energía con los reguladores de temperatura con termostato.

Al final de esta ficha informativa te dejamos una serie de enlaces donde puedes ampliar la información sobre medidas de ahorro de la energía en el hogar.

AGUA

El agua es absolutamente necesaria para la vida y escasa. Ahorrar agua no solo es recomendable para tu economía, es una obligación como ser humano. Con pequeños cambios de hábito, contabilizarás un ahorro realmente sorprendente. Encontrarás más consejos en www.sumatealretodelagua.com

- **Reduce tu consumo de agua en general:** un grifo abierto consume alrededor de 6 litros por minuto. En el caso de la ducha, este consumo se incrementa hasta 10 litros por minuto. Los goteos y fugas de los grifos pueden suponer una pérdida de 100 litros de agua al mes.
- **Ducha en lugar de baño:** una ducha consume cuatro veces menos agua y energía que un baño. Instala cabezales de ducha de bajo consumo, disfrutará de un aseo cómodo, gastando la mitad de agua y, por tanto, de energía.
- **Aireadores o perlizadores:** instala aireadores en tus grifos y ducha para ahorrar hasta un 50% de agua.
- **Cisterna:** los sistemas de doble pulsador o de descarga parcial para la cisterna del inodoro ahorran una gran cantidad de agua. Si no tienes, mete una botella grande llena de agua en la cisterna para ahorrar ese volumen de agua en cada descarga.
- **Electrodomésticos:** pon ciclos cortos o el modo ecológico en lavadora y lavavajillas, ahorrarás agua y energía.
- **Reutiliza el agua que te sobre:** coloca cubos vacíos mientras espera a que salga el agua caliente de la du-

ALIMENTACIÓN

- **Lista de la compra:** haz una lista, evita la compra impulsiva y comprobarás el ahorro a final de mes. Comprueba el ticket al realizar cada compra, para que puedas subsanar posibles errores en el cobro. Compara siempre el precio de los productos por kilo, tanto los que vayan a granel como los envasados, así podrán conseguir una cesta de la compra más barata (y evitar promociones engañosas).
- **Productos de temporada:** elige productos de temporada y proximidad, de esta forma no pagarás naranjas a precio de oro en agosto.
- **Ingredientes económicos:** elabora recetas cuyos ingredientes sean económicos. En el 90 % de los casos los productos elaborados suelen resultar más caros y además tienen más calorías, así que si apostamos por elaborar los platos nosotros mismos estaremos ganando en dinero y salud.
- **Planifica los menús:** echa un vistazo al fondo de la nevera para utilizar los alimentos sin dejar que caduquen, llévate la comida en tupper al trabajo, cocina de más y congela raciones para otro día (cocinar más cantidad es más eficiente).
- **Mejores precios:** Existe informes comparativos entre diferentes cadenas de supermercados, puedes encontrar el más barato cerca de tu casa. <https://www.ocu.org/comparar-precios-supermercados>
- **Ofertas y promociones:** algunos supermercados esperan a la última hora de la tarde (cerca a la hora del cierre) para anunciar ofertas y promociones en alimentos y productos para el hogar. Con ello, es posible adquirir importantes rebajas en los precios e, incluso, podrás comprar más cantidad de un producto en concreto a un precio inferior al habitual. Además, algunos supermercados complementan los servicios que ofrecen con descuentos, promociones y otros tipos de rebajas a través de una app móvil.
- **Tarjetas de fidelización:** normalmente si te haces la tarjeta de cliente de los supermercados que más frecuentes tendrás acceso a ofertas preferentes o a vales descuento.
- **No olvides las bolsas:** apuesta por las bolsas reutilizables, recuerda que en la mayoría de los establecimientos las bolsas de plástico ahora se pagan, además reduciendo el consumo de bolsas ayudamos a proteger el medioambiente.

* Información elaborada y actualizada por la Concejalía de Juventud en enero de 2020. Esta concejalía no se hace responsable de los servicios mencionados.



PLANIFICACIÓN DE GASTOS

- Dedicar un rato a revisar los gastos que tienes cada mes, observa en qué se te va el dinero. Existen aplicaciones de control de gasto muy útiles para descubrir cuánto dinero gastamos en qué cosas.
- Revisa esos pequeños gastos del día a día, como el desayunar fuera de casa, porque a final de mes suman un buen pico. No se trata de que los elimines por completo, simplemente déjalos para ocasiones especiales, incluso los llegarás a disfrutar más.
- Cuando quieras comprar algo extra y dudes si es necesario gastarte esa cantidad de dinero, primero calcula las horas de trabajo que te supone comprarlo. Si aún así quieres comprarlo, espera tres días más antes de hacerlo, de este modo evitarás comprar por impulso.
- Antes de adquirir cualquier artículo, piensa en qué uso le vas a dar, porque muchas veces basta con alquilarlo o pedirlo prestado a alguien.
- Acostúmbrate a comprar los precios de los productos, tanto entre los diferentes establecimientos como online, también ojea las opiniones al respecto de los usuarios.

FACTURAS CLARAS

Si quieres ahorrar en tus facturas del agua y de la luz, el primer paso es entenderlas: saber por qué términos te están cobrando, qué descuentos te aplican, qué alternativas tienes,...en el caso de la factura del agua es más sencillo pero la factura de la luz es otra historia:

- **Factura de la luz:** según datos de OCU, solo un 11% de los consumidores entiende por completo su factura de la luz, por eso han elaborado un artículo en donde explican punto por punto todo lo que tienes que saber de tu [factura de la luz](#) y te responden algunas [dudas frecuentes](#). Además, en la página web de tu compañía eléctrica, podrás acceder a una guía en donde te explican tu factura paso a paso.

A continuación te enumeramos algunos puntos en donde puedes encontrar ahorro en tu factura:

- **Tarifas eléctricas:** las [nuevas tarifas indexadas o variables](#) (antes destinadas sólo a empresas), pueden permitirte ahorrar en el recibo de la luz. Fíjate bien en el coste de comercialización que aplica cada compañía y valora cuál es la tarifa que mejor se adapta a tus pautas de consumo. La OCU tiene una [calculadora de tarifas eléctricas](#), que te puede orientar en este proceso. Es aconsejable que mires tanto para luz como para gas, a veces unificando facturas, consigues mayores ahorros.
- **Tarifas con discriminación horaria:** se paga menos en concepto de peajes por el consumo realizado en determinadas horas, a cambio de pagar algo más el resto del día, y así el precio del kWh es más barato. En este artículo te dan [10 razones para contratar una tarifa eléctrica con discriminación horaria](#).
- **Bono social:** este bono protege a familias numerosas y hogares con bajos ingresos, con descuentos en la factura entre el 25% y su gratuidad total, y permite un pequeño alivio a hogares con escasos recursos. Es fácil solicitarlo si se cumplen una serie de requisitos, aunque, una vez que se tiene, también hay que estar atentos a no perderlo. En este artículo te explican [qué es el bono social](#) y [cómo conseguirlo y conservarlo](#).
- **Revisa tu potencia:** la potencia es básicamente el máximo de electricidad que puedes consumir en un mismo momento. La potencia que cada vivienda necesita varía mucho según los tipos de electrodomésticos que tengamos, de cómo los utilizamos, de cuántas personas viven en la casa y de cuántos aparatos queremos usar al mismo tiempo. Pero básicamente si nunca te han saltado los plomos tienes margen para bajarte la potencia al menos un tramo. Es importante ajustar tu potencia contratada a tus necesidades y no pagar de más. Puedes utilizar este [simulador de potencia eléctrica](#) para saber si tu potencia contratada es la correcta.
- **Factura del agua:** entender la factura del agua, sin embargo es mucho más sencillo. Tienes toda la información relativa a [tarifas y bonificaciones en la oficina virtual del Canal de Isabel II](#) y además pueden consultar su [guía del 2018](#) para entender la factura paso a paso. Como verás, existen un bono social al que puedes acceder: por exención social, por familias numerosas, por vivienda numerosa y por ahorro de consumo.





+ INFO

- Guía de la Energía del IDEA (Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE):
www.guiadelaenergia.idae.es
- Programa Hogares Verdes CENEAM (Centro Nacional de Educación Ambiental):
www.miteco.gob.es/es/ceneam/programas-de-educacion-ambiental/hogares-verdes
- Blog del programa Hogares Verdes:
<https://hogares-verdes.blogspot.com/>
- EuroTopten - Guía independiente de la eficiencia energética y el ahorro en tu consumo:
www.eurotopten.es
- Guía para un uso eficiente del agua (Ayuntamiento de Las Rozas)
www.lasrozas.es/WEB_CONTENT/pages/Infraestructuras%20y%20Medio%20ambiente/Medio%20ambiente/Proyecto%20life/Usoeficientedelagua.pdf
- Guía de uso y gestión de las piscinas (Ayuntamiento de Las Rozas)
www.lasrozas.es/WEB_CONTENT/pages/Infraestructuras%20y%20Medio%20ambiente/Medio%20ambiente/Proyecto%20life/LIFE_Guia_de_Uso_eficiente_del_Agua_en_Piscinas.pdf
- Guía de jardinería sostenible (Ayuntamiento de Las Rozas)
www.lasrozas.es/WEB_CONTENT/pages/Infraestructuras%20y%20Medio%20ambiente/Medio%20ambiente/Proyecto%20life/Guia_de_Jardineria_Sostenible.pdf
- Alimentación de la Comunidad de Madrid
www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion

ASESORÍA JURÍDICA CONCEJALÍA JUVENTUD

En el Centro de la Juventud
(Avda. Ntra. Sra. del Retamar 8)
Lunes de 17 a 19 h y jueves de 10 a 14 h.
91 757 96 00

En la Casa de la Juventud
(Avda. Dr. Toledo 44)
Martes de 10 a 14 y de 17 a 19 h.
91 757 96 50

EMGV EMPRESA MUNICIPAL DE GESTIÓN URBANÍSTICA Y VIVENDA LAS ROZAS

Calle Dr. Ramón Muncharáz, 10
De Lunes a viernes de 9 a 14 h.
91 640 65 40

* Información elaborada y actualizada por la Concejalía de Juventud en octubre de 2018. Esta concejalía no se hace responsable de los servicios mencionados.