



FACTURA ELÉCTRICA ›

## Verdades y mentiras sobre cómo ahorrar en el recibo de la luz

Un concurso en las redes sociales recopila los trucos más usados para abaratar la factura. Algunos son mitos

LAURA DELLE FEMMINE

Madrid - 11 FEB 2016 - 19:19 CET



/EVA VÁZQUEZ

El precio del recibo de la luz no ha parado de subir en los últimos años. [Desde 2003, se ha elevado en más de un 80%](#), según calcula la [Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia \(CNMC\)](#), y ha

### MÁS INFORMACIÓN

¿Quieres pagar menos en luz? Tres trucos para rebajar tu recibo

Así funciona la nueva factura eléctrica

¿A qué hora tenemos que poner la lavadora con la nueva tarifa de luz?

consagrado a [España como uno de los países con la electricidad más cara de Europa](#). De acuerdo con la última encuesta del regulador, el importe medio de [la factura de los hogares asciende a 56,3 euros al mes](#), lo que se traduce en 675 euros al año. En este contexto, las estrategias para tratar de ahorrar se multiplican. Pero, ¿cuáles son las que de verdad valen la pena?

Diez preguntas que te harás antes de cambiarte de compañía eléctrica

---

Comienzan las tarifas por horas ¿Cuándo es hoy más barata la luz?

---

El precio de la luz subió en España el doble que en la UE durante la crisis

---

Esta es la pregunta que lanzó en las redes sociales [Selectra, un comparador de tarifas eléctricas y de gas](#). A través del concurso [¿Cómo ahorras electricidad en casa?](#), ha recopilado información acerca de las medidas que los internautas consideran más adecuadas para abaratar el recibo de la luz. Los autores de los cinco consejos más acertados han sido premiados con el reembolso de su última factura. Pero entre muchas recomendaciones acertadas, también hay varios mitos y muchas inexactitudes. “La conclusión que hemos sacado es que la gente está bastante desinformada”, comenta la empresa, que publica este jueves el resultado de su recopilación.

[La CNMC ya había dejado en evidencia el escaso conocimiento de los usuarios sobre el tema](#): una encuesta realizada por la Comisión y divulgada el pasado noviembre concluía que alrededor del 74% de las familias no sabe cómo se calcula la [factura de electricidad](#), más de la mitad desconoce la diferencia entre una comercializadora y una distribuidora de energía y ocho de cada diez no distinguen entre mercado libre y regulado. A la vez, [el 60% de los hogares se declara insatisfecho con el precio del recibo](#). A la luz de estos datos, y pese a la buena voluntad, ¿siempre acertamos en nuestros intentos de ahorrar?

**Las tres medidas de ahorro más populares (¿y más eficaces?)**

Entre los consejos más repetidos por los internautas está la sustitución de las bombillas clásicas por LED o bajo consumo (el 54% de los usuarios ha mencionado esta recomendación), seguido por el apagar las luces siempre que sea posible (37%) y desenchufar los electrodomésticos para evitar el consumo en *stand-by* (22%). Toda suma de cara al ahorro. Sin embargo ¿de verdad estas recomendaciones son las más eficaces para abaratar el recibo?

**Cambiar las bombillas.** La iluminación tiene un peso importante en la factura, pero en comparación con otras partidas no es la más sangrante. Sobre todo si el hogar ya cuenta con una que otra bombilla de bajo consumo, que [ofrece un ahorro relevante en comparación con una incandescente y cuesta la mitad que un LED.](#)

## LOS 20 CONSEJOS MÁS COMPARTIDOS POR LOS INTERNAUTAS

1. Bombillas de bajo consumo o LED
2. Apagar luces
3. Evitar consumo de *stand-by*
4. Apagar horno y vitrocerámica antes de tiempo y aprovechar el calor residual
5. Electrodomésticos eficientes
6. Concentrar el consumo por la noche
7. Bajar la potencia
8. Regletas que permitan desconectar varios aparatos a la vez (controlar consumo)
9. Mantener la calefacción a 22°

Lo más recomendable para el bolsillo es sustituir las bombillas incandescentes con LED y las demás ir cambiándolas a medida que se estropeen, comentan los expertos. Recuerdan que la inversión vale la pena, ya que esta tecnología puede llegar a ser 50 veces más duradera que una bombilla tradicional y casi 10 veces más que una de bajo consumo, además de garantizar un ahorro superior: entre un 80% y 90% en comparación con una instalación convencional.

**Luces apagadas.** El mismo

10. Cambiar la calefacción, agua caliente y cocina a gas natural, butano o propano
11. Programar el calentador para que se encienda antes de ducharse
12. Pasarse a Discriminación Horaria o a tarifas que se adapten al consumo de cada uno
13. Interruptores temporales o detectores de presencia
14. Instalar paneles solares
15. Utilizar el microondas en vez del horno cuando sea posible
16. Utilizar programas de agua fría en lavadora y lavaplatos
17. Utilizar la olla *express* en vez de una tradicional
18. Utilizar programas de ahorro en los electrodomésticos que los tengan
19. Programar televisión para que se apague sola por las noches
20. Desconectar la luz del frigorífico

razonamiento vale con el tiempo en el que las luces están encendidas. Si el hogar ya dispone de tecnología LED o cuenta con bombillas de bajo consumo, el ahorro no será muy relevante. Aunque un LED funcione durante las 24 horas del día, el coste sería de dos céntimos de euro al mes por una bombilla de 5 vatios (W), que proporciona el mismo alumbrado de una convencional de 40 W. De acuerdo con los datos proporcionados por la [Asociación Española de Fabricantes de Iluminación \(Anfalum\)](#), 20 bombillas de bajo consumo —de luminosidad media— supondrían un coste de 34 euros al año; 20 LED con la misma prestación luminosa generarían un gasto de 17 euros. Un ahorro importante en

términos absolutos, aunque en términos relativos habría que ponderarlo con el tiempo necesario para amortizar el gasto.

**El *stand-by*.** Es uno de los capítulos de gasto que se nos suele olvidar, pese a que sea el responsable de casi el 7% del consumo energético de un hogar, según el [Instituto de Diversificación y Ahorro Energético \(IDAE\)](#). Su impacto es casi el mismo que el de una lavadora. Para combatir este enemigo invisible se pueden usar regletas que permitan desconectar varios aparatos a la vez, como han mencionado los participantes en el

concurso, además de [buscar soluciones para automatizar el apagado](#).

## Verdades, mentiras e imprecisiones

Cambiar las bombillas o reducir el consumo en *stand-by* son recomendaciones del todo acertadas, pero no atajan el problema de raíz. Si la tarifa es poco ventajosa y la potencia contratada es superior a la que necesitamos, poco podemos hacer: el recibo seguirá siendo elevado, adoptemos las medidas que sean, y hasta puede que algunas de ellas surtan el efecto contrario y encarezcan el importe final.

**¿Consumir más de noche?** Uno de los ejemplos lo brinda el sexto consejo más compartido por los internautas en el concurso de Selectra: intentar concentrar el consumo por la noche. Como subraya la empresa, de poco sirve si el usuario no tiene contratada [una tarifa de discriminación horaria](#). Esta opción está disponible tanto en el mercado libre como en el regulado. Si en el primer caso las condiciones las fija cada empresa, en el segundo los consumidores pagan en función del precio que tiene la energía, cada día y cada hora, en el mercado mayorista. Este coste horario se puede consultar en la página web de Red Eléctrica de España, que cada día a las 20.15 publica los precios para jornada siguiente.

### TÉRMINO DE FACTURACIÓN DE ENERGÍA ACTIVA DEL PVPC



Precio de la energía para la tarifa regulada (PVPC) de este jueves, 11 de febrero. /REE

---

Los usuarios con tarifa regulada (Precio Voluntario para el Pequeño Consumidor o PVPC) que opten por la discriminación horaria tendrán dos franjas de precio a lo largo de la jornada: las horas más baratas son las nocturnas —el periodo valle, que va de las 22.00 a las 12.00 en invierno y de las 23.00 a las 13.00 en verano— y las más caras son las diurnas —el periodo punta, de las 12.00 a las 22.00 en temporada invernal y de las 13.00 a las 23.00 en la estival—. Con la tarifa general, por otro lado, el precio se mantiene estable a lo largo del día, sin sufrir fluctuaciones relevantes.

**¿De verdad sabes qué horas son más caras?** Analistas del sector eléctrico aseguran que los usuarios con tarifa regulada que eligen la [discriminación horaria pueden recortar el gasto](#)

[en electricidad en más de un 10%](#), independientemente de los hábitos. Selectra confirma

que [esta tarificación supone un ahorro similar inclusive estando en el mercado libre](#), que también brinda esta posibilidad. Pero hay que tener

cuidado. “Yo tengo las bombillas de bajo consumo y pongo la lavadora por la tarde noche que creo que es más barata la luz”, sugería uno de los participantes en la encuesta. Independientemente del tipo de tarifa, los expertos justo recomiendan evitar consumos fuertes entre las 20.00 y las 23.00, porque suelen ser las horas más caras. Además, ninguno de los usuarios ha mencionado que durante el fin de semana —y los festivos—, es cuando el precio es más barato porque la demanda se reduce al ser días no laborables. Lo que sí está entre las prioridades de los usuarios, y con razón, es [bajar la potencia contratada](#) —la potencia máxima que puede aguantar una instalación—, la parte fija del recibo que, junto con los

**De poco sirve concentrar el consumo por la noche si no se contrata una tarifa de discriminación horaria**

impuestos, contribuye en un 40% al importe final de la factura.

**Elegir bien la calefacción.** Una gran cantidad de participantes ha hecho alusión a la calefacción y al agua caliente como factores que inciden notablemente en el recibo, pero muy pocos comentarios sugirieron cambiar el sistema “a otras energías como gas natural, butano o propano, que suponen un ahorro de más de 50% respecto a la electricidad”, comentan desde Selectra. El [Centro Nacional de Educación Ambiental \(CENEAM\)](#) recuerda que un hogar en el que todo el consumo es eléctrico gasta más del doble que si tuviera energía mixta. Por otro lado, no se menciona el aislamiento: [la empresa Danosa](#) recuerda que, con una pequeña mejora en este aspecto, se puede ahorrar hasta un 30% en calefacción.

## LAS SUGERENCIAS DE LOS CINCO GANADORES

Para elegir los ganadores del concurso —uno al día, durante los cinco días de duración del concurso, a los que ha premiado con el reembolso de una factura de la luz—, Selectra ha usado criterios diferentes, como “la participación y a la repetición de consejos” o la “originalidad”, explican. Aquí las cinco sugerencias de los galardonados.

1. “*Stand-by* apago, dos veces paga el vago, El calor residual del horno calienta el pan, es más eficaz de lo que muchos creerán”.
2. “Bajar la potencia hasta tener la necesaria, conectar los electrodomésticos más grandes por la noche y cambiar las bombillas a LED”.
3. Contratar una tarifa de discriminación horaria, utilizar electrodomésticos A+++, usar solo iluminación LED, regletas con interruptor para desconectar todo menos la nevera, temporizador para el termo eléctrico, usar la televisión en modo ahorro, quitar los cargadores de los móviles de los enchufes al terminar y encender lo menos posible la luz”.
4. “Nada en stanby, [consumir en los] horarios que te facilita vuestra página [periodo valle]. Para ahorrar más, bombillas LED y aparatos de consumo A++”.
5. “Pues procuro ahorrar en todo lo que puedo: cambiar las bombillas a led y



apagar la luz a ciertas horas, pero es complicado. Somos cuatro y tienen manía de dejar la luces [encendidas] y yo detrás no paro apagando luces. Ponía la lavadora de noche pero dicen que ahora es igual. La cuestión es que tiemblo cuando viene el recibo. Se han pasado mucho”.

 ARCHIVADO EN:

Recibo luz · CNMC · IDAE · Ministerio de Industria · Bombillas · Red eléctrica · TUR · Ahorro energético · Ahorro · Tarifas eléctricas · Eficiencia energética

Y ADEMÁS...



**Pablo Iglesias no quería orinar en La Almudena**

(HUFFINGTON POST)



**Mónica Oltra se convierte en 'trending topic' por**

(HUFFINGTON POST)



**10 reglas a cumplir en la cama**

(CADENA DIAL)



**¿Hay que dejar que los niños interrumpan las**

(CADENA DIAL)

CONTENIDO PATROCINADO



**La revolución del mundo de las gafas graduadas**

(YOROKOBU)



**5 consejos para los españoles que viajan a Londres**

(TOPCINCO.ES)



**MotoGP 2016: cambios en el reglamento de la**

(REPSOL.COM)



**Vacaciones de verano: 15 ciudades baratas que tienes**

(SKYSCANNER)

recomendado por

© EDICIONES EL PAÍS S.L.

Contacto | Venta | Publicidad | Aviso legal | Política cookies | Mapa | EL PAÍS en KIOSKOyMÁS | Índice | RSS |



