Cómo mantener tu casa fresca en verano y ahorrar tras la subida en la factura de la luz

26/07/2021



Según la OCU, el pasado mes de junio fue "el mes con la electricidad más cara de la historia, llegando a los 82,93 euros de precio medio por cada MWh, un 17 % más que durante el anterior récord de enero de 2017".

Todo indica que julio y agosto no será mejor, ni siquiera después de la reciente bajada del IVA, medida que se mantendrá, como mínimo, hasta finales de año.

Como es normal, esta situación ha provocado que muchos usuarios se lo piensen dos veces antes de utilizar determinados electrodomésticos, como el aire acondicionado, a determinadas horas.

La buena noticia para quienes vivimos en Elda es que, al disfrutar de un clima mediterráneo continentalizado, aquí los veranos son moderadamente calurosos y secos, lo cual es una ventaja a la hora de mantener temperaturas más frescas en el interior de nuestros hogares.

La noticia aún más buena es que se le puede plantar cara al calor sin tener el aire acondicionado encendido todo el día, por ejemplo, poniendo en práctica alguno de los consejos e ideas que vamos a compartir contigo a continuación.

¿O es que no quieres ahorrarte unos cuantos vatios este verano?

- **Persianas bajadas durante las horas más calurosas del día**

Tendemos a creer que tener todo abierto en los días más calurosos es bueno para bajar la temperatura interior de

nuestro hogar. No obstante, la radiación solar atraviesa los cristales y termina por provocar el efecto contrario.

Así que, si no estás en casa durante el día, recuerda cerrar las ventanas y bajar las persianas antes de salir, especialmente las que no estén orientadas al norte.

Si por el contrario pasas muchas horas en casa, hazlo al menos en aquellas estancias en las que no haya nadie.

En invierno haz lo contrario. Al dejar las persianas subidas, aprovecharás esa misma radiación solar para calentar el interior de tu hogar, ahorrando en calefacción.

- **Cortinas a prueba de radiación**

Otra creencia bastante extendida es que las cortinas oscuras mantendrán el interior de nuestra casa mejor aislada. No siempre es cierto.

Está demostrado que los colores oscuros concentran la radiación, mientras que los colores claros la bloquean.

Las cortinas de tejidos cerrados (opacas) son ideales, sobre todo las de color blanco. Eso sí, es importante colocarlas lo más cerca posible de la ventana y comprobar que lleguen hasta el suelo; queremos bloquear la entrada de luz todo lo posible.

- **Mosquiteras en las ventanas para dormir mejor**

A nadie le gusta dormir en compañía de mosquitos. Pero mantener las ventanas abiertas durante las horas de menos calor, incluso por la noche, nos ayudará a refrescar el interior de nuestra vivienda.

Por esa razón, una de las mejores cosas que podemos hacer durante el verano, es instalar unas buenas mosquiteras.

- **La toalla frente a la ventana de toda la vida**

Este método tiene más años que Matusalén, pero funciona.

Si ponemos una toalla húmeda frente a una ventana abierta, incluso con algunos cubitos de hielo o un enfriador de botellas en su interior, conseguiremos refrescar el aire a medida que vaya entrando en casa.

- **Ventiladores de techo: aire fresco con estilo**

Los ventiladores de techo son una buena alternativa a los aires acondicionados, suelen dar mejores resultados que los ventiladores de suelo y le darán un toque decorativo muy interesante a tu casa, sobre todo si tiene los techos altos.

Eso sí, aunque parezca algo obvio, asegúrate siempre de tener conectado el modo “verano”, también llamado modo normal.

- **Ropa de cama de algodón**

El algodón es el tejido más recomendado para nuestra ropa de cama de verano, mucho más que la seda u otros materiales sintéticos.

Además de ser fresco y transpirable, podemos escoger entre varios tipos, como el orgánico, el percal o, si queremos algo más exclusivo y duradero para nuestras sábanas, el algodón egipcio.

También podrás encontrar sábanas que combinan algodón con otros materiales sintéticos, por ejemplo con poliéster. Esta combinación es muy interesante ya que el poliéster ayuda a que las sábanas resistan mejor el paso del tiempo.

- **Funda de almohada refrigerada**

Cuando nos contaron este truco tuvimos nuestras dudas. Pero lo probamos y nos pareció genial. Y es que la sensación de apoyar la cabeza sobre algo fresquito cuando el calor aprieta ayuda a conciliar el sueño mucho más rápido. Basta con poner las fundas en una bolsa dentro de la nevera, una media hora antes de ir a dormir. La lástima es que el efecto no dura todo lo que nos gustaría.

- **Luces apagadas durante el día y desconexión total por la noche**

Durante el día, encender solo aquellas luces que vayas a usar, te ayudará a ahorrar en la factura de la luz y a mantener la temperatura a raya. Cambiar las lámparas incandescentes por otras de led también es muy efectivo.

Por la noche, si es posible, desconecta la televisión, el cargador del móvil y del portátil, y todo lo que esté enchufado y pueda ser una fuente de calor.

- **Plantas de interior**

M.ª Belén Acosta, técnica en jardinería y recursos paisajísticos, recomienda en uno de sus artículos para el

blog de Ecología verde, utilizar las plantas como medio para regular el calor ambiental: “Las plantas, además de decorar y dar vida a nuestro hogar son capaces de absorber el formaldehído, el benceno, el monóxido de carbono e incluso el tricloroetileno, muchos de ellos perjudiciales para la salud. Del mismo modo, las plantas bajan la temperatura y refrescan el ambiente”.

Y en concreto nos recomienda plantas como el aloe vera, el aloe candelabro o la palmera areca, que son plantas que pueden estar tanto en interior como en exterior, que requieren pocos cuidados y que nos ayudarán a mantener un ambiente más limpio y fresco en casa.

Últimos consejos rápidos

- Terminamos con algunos consejos exprés que nos ha parecido interesante mencionar.
- Los colores claros en paredes y suelos rebotan la luz y, según algunos decoradores, producen un efecto placebo en nosotros haciendo que nuestra casa parezca más fresca.
- Reduce al máximo la utilización del horno e intenta prepara recetas sencillas que no lleven mucho tiempo de preparación.

No solo ahorrarás en la factura de la luz o del gas, sino que el horno y los fogones son una fuente de calor difícil de compensar. Quizá puedas aprovechar este verano para comer más ensaladas entre semana y dejar las barbacoas para el fin de semana.

Si tienes terraza, balcón o jardín, no olvides regar a menudo. También fregar el suelo de casa un par de veces al día evitará que se concentre tanto el calor.

Hidrátate todo lo posible, vístete con ropa fresca y disfruta del verano, que pronto llegará el invierno y, entonces, echaremos de menos el calor.