

VIVIR EN SEVILLA

La cuarentena y la **luz** por las nubes

● Diez consejos para ahorrar en el gasto energético de casa durante el confinamiento

S. V.

La cuarentena contra el coronavirus también tendrá su curva al alza en la factura de la luz. El impacto notable en el consumo energético de los hogares se verá incrementado de forma inevitable. Bulb, startup de energía 100% verde, comparte diez consejos fáciles para reducir el consumo de energía doméstica y evitar así subidas en la factura de la luz.

1. EN CASA, 21° C ES SUFICIENTE

La calefacción, sobre todo si es eléctrica, supone un gasto considerable en los meses de invierno. Cada grado que aumentes por encima de los 20°, puede hacer que su factura suba hasta un 10%. Para evitar gastos innecesarios, mantenga sus radiadores a 20-21°C.

Además, apague o baje la calefacción una hora antes de acostarse y cierre puertas y ventanas para evitar que se "escape" el calor. También es importante que no cubra los radiadores ni ponga objetos al lado (por ejemplo, la ropa húmeda). Si el aire caliente no se distribuye bien por la casa, tendrá la sensación de que hace frío.

2. TEMPERATURA DE LA NEVERA

Por lo general, +5°C es suficiente para un frigorífico y -18°C para un congelador. Si pone tem-



Apagar la vitrocerámica cinco minutos antes de concluir el cocinado ayudará a reducir el gasto de luz.

JUAN CARLOS VÁZQUEZ

peraturas más frías, el consumo aumentará mucho y no servirá para conservar mejor los alimentos. Tener el frigorífico al máximo puede subir la factura unos 10-15 euros al mes. Intente no meter comida caliente en la nevera y optimice el almacenamiento para que el frío se distribuya correctamente.

3. LAVAR A 30 GRADOS

Más del 80% de la energía que consume una lavadora se destina a calentar el agua. Reduzca la temperatura de lavado a 30° y asegúrese de llenar la lavadora antes de ponerla en marcha.

4. NO USAR LA SECADORA

Si puede y tiene espacio, utilice

un tendedero interior o exterior para secar la ropa.

5. EL LAVAVAJILLAS LLENO

Intente poner siempre los programas de lavado económicos (algunas marcas los llaman "eco") y de baja temperatura. Igual que pasa con la lavadora, la mayoría de la energía se va en calentar el agua.

6. NO CALIENTE SU COMIDA EN EL HORNO

Se trata de uno de los electrodomésticos que más energía consumen. Si puede, utilice el microondas, necesita más potencia pero es más eficiente y tarda menos.

7. APAGUE ANTES LA VITROCERÁMICA Y EL HORNO

Ambos mantienen el calor varios minutos después de apagarlos (excluyendo inducción). Utilice este calor para que los alimentos acaben de cocinarse.

8. APROVECHE LA LUZ NATURAL

Suba las persianas y corra las cortinas para que entre la mayor cantidad de luz natural posible. Así evitará encender las luces antes de tiempo.

9. LAS BOMBILLAS, MEJOR SI SON LED

Aunque son las más caras, a la larga merecen la pena. Suponen un ahorro energético de

hasta un 90% comparadas con las incandescentes y tienen la mayor vida útil de todos los modelos de bombillas (incandescentes, bajo consumo, halógenas y LED).

10. DESCONECTE SUS APARATOS

Desenchufe del todo tus aparatos electrónicos (televisión, cargadores del móvil, router, ordenadores, etcétera). Puede utilizar regletas, le será más fácil. Si le resulta pesado, pruebe a comprar temporizadores para sus enchufes. Podrá programarlos y decidir a qué hora quiere que se desconecten (así puede tenerlos toda la noche desconectados, por ejemplo).

El aplaudido himno del Betis que toca un **gaitero** del Lar Gallego

Ana Fernández

Todos los días, tras los aplausos a los sanitarios, el sevillano de origen gallego Fran Verde toca con la gaita desde su balcón, en el barrio de Los Remedios, diversas piezas musicales, entre las que no falta una de sus pasiones: el himno del Real Betis Balompié. Miembro del grupo de gaitas del Lar Gallego y directivo de la casa regional de Sevilla, Fran Verde ha decidido animar a sus vecinos con una interpretación musical desde su ventana. Ésta es sólo una de las iniciativas, en este caso para subir los ánimos, que el Lar Gallego de Sevilla

está realizando durante la cuarentena. De forma solidaria, una decena de jóvenes de la casa regional han creado un grupo de voluntarios para hacer la compra a los socios mayores, considerados población de riesgo, para que así no tengan que salir de sus casas y exponerse al contagio. Con este gesto, afirman, los socios más jóvenes quieren ayudar a sus mayores ahora que lo necesitan más que nunca y devolverles lo que todos estos años han hecho por ellos.

El gaitero Fran Verde afirma que a lo largo de estas semanas de confinamiento sonará también el himno de España, de Andalucía,

de Galicia... Verde, también uno de los impulsores del grupo de voluntarios del Lar Gallego, afirma que "en estos momentos, lo más importante es ayudarnos, apoyarnos y animarnos entre nosotros; es la única forma de vencer al coronavirus", y entre risas asegura que es "bético 100% pero prometo que el día que juntos hayamos superado esta situación, nuestro último día de confinamiento, tocaré el himno del Sevilla FC para mis vecinos".

Estos días, al final de esta actuación, los vecinos han mostrado gestos de agradecimiento con aplausos para el gaitero del Lar



El gaitero Fran Verde desde su terraza en Los Remedios.

M. G.

Gallego que seguirá actuando en esta situación de confinamiento, ya que "la música no entiende de barreras", declara Fran Verde.

Este mes, también ha dejado en el Lar un nuevo presidente. José Antonio Otero sustituye en su puesto a su padre, R. Alfredo Otero García, socio fundador, miembro de la directiva desde su funda-

ción en el año 1956, que ha presidido esta institución en la última década. "Agradezco a mi directiva el apoyo que he recibido todos estos años y sobre todo destaco la humanidad y solidaridad que en tiempos como éste que nos ha tocado vivir frente al coronavirus son capaces de mostrar", reseñó el nuevo presidente.