



abril2008

oficina de

consumocoeticor

www.coeticor.org

consumo@coeticor.org

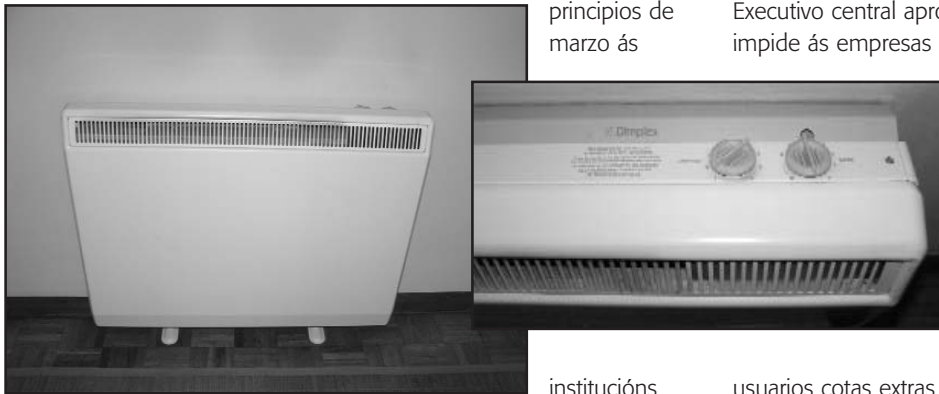
ConsumoCoeticor recolle máis dun milleiro de reclamacións cidadás contra a desaparición da tarifa nocturna

Nos dous primeiros meses de 2008 centos de cidadáns pasaron ou contactaron coa Oficina de Consumo de Coeticor para presentar reclamacións pola inminente desaparición da tarifa eléctrica nocturna.

ConsumoCoeticor foi o primeiro organismo que alertou á opinión pública (a través das páxinas do número anterior deste boletín) sobre a perda desta modalidade de contrato de subministración eléctrica e as

consecuencias económicas para os usuarios galegos. ConsumoCoeticor liderou en todo momento a mobilización social respecto deste problema e converteuse na principal canle dos consumidores para presentar as súas queixas. Puxo a disposición dos cidadáns afectados tanto o seu persoal

como a súa páxina web, elaborando un modelo xa cumprimentado para facilitar a presentación das queixas. A Oficina tramitou máis de 1.500 reclamacións, que foron remitidas a principios de marzo ás



institucións que deben

resolver o problema: o Ministerio de Industria, a Consellería de Industria, o Instituto Galego de Consumo e a empresa eléctrica Unión Fenosa. En Galicia son 160.000 os clientes que teñen contratada esta modalidade de tarifa eléctrica. A súa falta suporá, como media, un incremento

anual na factura do 47% respecto ao ano 2006 (segundo un informe realizado e feito público polos instaladores). Daquela, a forte mobilización social que xerou o tema xa deu algún froito positivo. O 15 de febreiro o Executivo central aprobou un Decreto que impide ás empresas eléctricas cobrar por

substituír a tarifa nocturna; unha medida que a Asociación de Consumidores que sustenta esta Oficina acolleu con satisfacción. Así, o Decreto prohíbe ás eléctricas cobrar aos

usuarios cotas extras polo acceso e extensión da rede ao cambiar o contrato de tarifa nocturna á nova modalidade "de discriminación horaria". A Asociación valora de xeito especial que Industria dea a razón aos consumidores que pediron a través de centos de reclamacións coma este a supresión do pago dos custos por adoptar un cambio de tarifa que eles non solicitaron.

SUMARIO

2

- UN RECIBO DA LUZ SEN SUSTOS
- ELECTRODOMÉSTICOS A CONTA

3

- ESTRATEXIA ESPAÑOLA PARA CUMPRIR O PROTOCOLO DE KIOTO

4

- COMO REDUCIR CO₂ NA CASA
- ELECTRICIDADE CON DNI
- HIDRATOS DE CARBONO

0 protagonismo do consumidor nas decisións políticas

As reclamacións que atenden e xestionan as Asociacións de Consumidores deberían ter o seu reflexo na política que desenvolven as distintas administracións. ConsumoCoeticor aproveitou a celebración do Día Mundial dos Dereitos do Consumidor para pregoar esta tese. Para a Oficina de Coeticor xa é hora de que os lexisladores teñan en conta as reclamacións e queixas cidadás, canalizadas a través das diferentes asociacións de consumo, e que se sirvan delas "para corrixir as imperfeccións do sistema e atallar os abusos de que se valen algúns provedores de

servizos, negocios privados, entidades bancarias e grandes empresas para engrosar as súas contas de resultados".

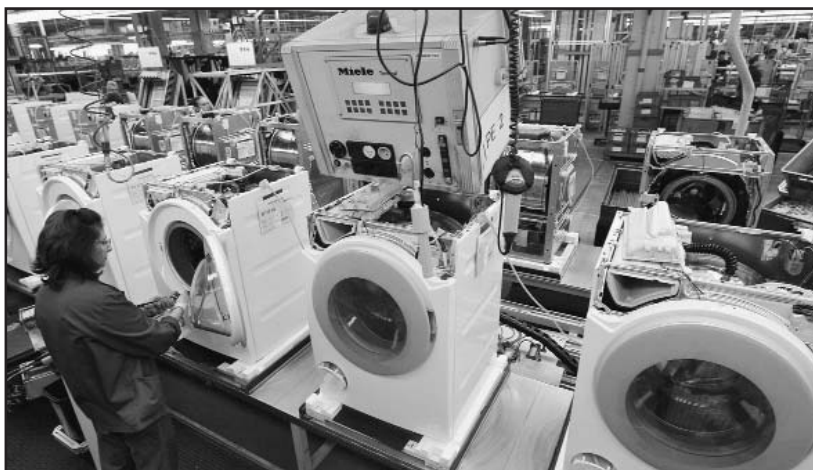
Contempladas como o último refuxio do descontento e a impotencia cidadás fronte ao abuso e as malas prácticas, as asociacións xogan un papel fundamental na sociedade moderna, lastrada polo capitalismo salvaxe e fenómenos como a globalización, aínda que desde as instancias oficiais non sempre se lles concede esa representatividade social nin o seu labor ten consecuencias legais na práctica.

Aforro enerxético: consellos para evitar sustos no recibo da luz

A subida da tarifa eléctrica aconsella establecer hábitos que redunden nun aforro na factura enerxética. O consumidor medio cun recibo de 31 euros ao mes terá agora un sobrepago de 74 céntimos. É un argumento máis á hora de procurar non malgastar a enerxía na casa. Ademais,

aínda que o Goberno non abaratóu os consumos nocturnos, aumentou a franxa horaria na que a electricidade é un chisco máis barata. Isto fará que, por exemplo, pór a lavadora e o lavalouzas entre as 10 da noite e as 12 da mañá permita aforrar entre un 2 e un 8%. Non é esta, con todo, a única fórmula para previr sustos na factura da luz. Tamén está, por exemplo, a iluminación, que supón

cerca do 20% do consumo eléctrico do fogar. Cómpre substituír as lámpadas convencionais, que son as de maior consumo e as de menor duración, por lámpadas "eficientes" (fluorescentes compactas sen reactancia radioactiva e halóxenas de baixa voltaxe). Proporcionan a mesma luz, duran 8 veces máis e aforran ata un 80% de enerxía. A substitución dunha lámpada tradicional por outra



de baixo consumo representa ao final da súa vida útil un aforro de máis de 60 euros. Cambiar as tres lámpadas de maior consumo da casa polas equivalentes de baixo consumo, reducirá á metade o que se gasta en iluminación e recuperará o importe da compra co aforro

gañado en oito meses. Ao cabo de cinco anos ese aforro roldará o 300 euros. É convinte, pois, instalar tubos fluorescentes nos espazos onde se precise máis luz, e onde permaneza acendida moitas horas: cociña ou baño, por exemplo. Duran 10 veces máis que as lámpadas incandescentes e consomen catro veces menos enerxía. Iso si, non hai que acendelos e apagalos de seguido, porque se acurta a súa vida.

Se vai estar apagada menos de 20 minutos, é mellor deixala acendida. Tanto lámpadas fluorescentes como incandescentes han de permanecer limpas de po para que a sucidade non bloquee a luz que emiten. Sempre que sexa posible, ha de aproveitarse a iluminación natural. Manter abertas as persianas e cortinas mentres haxa claridade e usar luz artificial cando sexa necesaria.

Os electrodomésticos son os aparellos que máis electricidade consomen

Cando se adquire un electrodoméstico, é moi importante ter en conta o seu consumo de enerxía. Por iso, ha de prestarse especial atención á etiqueta enerxética que inclúen todos. Indica o grao de eficiencia enerxética do aparello. A maior eficiencia, menor consumo. Así, un "A" indica que consome menos do 55% da media, e un "G", por riba do 25% máis da media. O mellor xeito de que consuman menos é utilíalos sempre a plena carga e, se os teñen, usar programas económicos.

O lavalouzas, por exemplo, é un dos electrodomésticos que máis enerxía consome. O 90% dese consumo débese ao proceso de quentar a auga e o 10% restante utilízase para virar as aspas e axitar a auga. Así e todo, lavar os pratos a man con auga quente supón un 40% máis de consumo que co lavalouzas. Unha opción interesante son os chamados lavalouzas bi-térmicos, que teñen dúas tomas independentes para a auga fría e para a auga quente. Deste xeito, a auga quente tómase do circuíto procedente do quentador ou caldeira, reducindo un 25% o tempo de lavado e aforrando enerxía.

Xa polo que se refire á lavadora, as de baixo consumo aforran ata un 70% de auga e un 24% de enerxía. Téñense que analizar os ciclos de lavado que ofrece cada modelo e ter presente a

importancia de dispor dun ciclo económico e curto. A maiores, as de carga frontal gastan menos enerxía e auga que as de carga superior. Para evitar o consumo que esixe quentar a auga, é mellor usar programas con auga fría ou tépeda. Cos deterxentes actuais, adoita ser suficiente para obter bos resultados.

O frigorífico é o electrodoméstico que máis electricidade consome da casa, en concreto, o 40% do conxunto de aparellos. O xeo e a escarcha son illantes e dificultan o arrefriado no interior do frigorífico. Os chamados "non-frost", ou sen escarcha, evitan o problema. Cómpre regular a temperatura segundo as instrucións do fabricante. Cada grao centígrado de frío supón o aumento do 5% en consumo de enerxía.

Tamén os fornos de convección favorecen a distribución uniforme de calor polo que aforran tempo e gastan menos enerxía.

Xa que logo, en Estados Unidos están a probar con éxito certos dispositivos que indican o gasto enerxético e ademais de axustar o consumo ás preferencias dos usuarios, poden adaptalo ao prezo da electricidade en cada momento. Son a tecnoloxía "Grid-friendly" e o proxecto "GridWise". Ambos teñen posibilidades de ser comercializados axiña.

Novos perfís no horizonte de Kioto

Estratexia Española de Cambio Climático e Enerxía Limpa 2007-2012-2020

Cambio

España, pola súa situación xeográfica e as súas características socioeconómicas, é un país moi vulnerable ao cambio climático, como así vén poñéndose de manifesto nas máis recentes avaliacións e investigacións. Os graves problemas ambientais que veñen reforzados por efecto do cambio

climático son variados, desde a diminución dos recursos hídricos e a regresión da costa ás perdas da biodiversidade biolóxica e ecosistemas naturais ou mesmo os aumentos nos procesos de erosión do chan. As últimas fases de seca detectadas en áreas xeográficas caracterizadas ata hai poucos anos por dispor de recursos hídricos en abundancia foron determinantes. Máis aló de agoreiros interesados hai un feito certo: entramos nunha nova realidade climática.

Datos

Foi o 25 de outubro pasado cando o Consello Nacional do Clima veu dar luz verde á Estratexia de Cambio Climático e Enerxía Limpa 2007-2012-2020, que configura o marco co que España pretende cumprir co Protocolo de Kioto e avanzar na diminución das emisións que provocan o cambio climático. Un

documento referendado o 2 de novembro polo Consello de Ministros que é, de facto, a nosa nova folla de ruta da sustentabilidade. Ninguén pensa que sexa fácil. Pero as medidas aquí recollidas achégannos máis ao horizonte de Kioto. En números, 198 medidas referidas a enerxía limpa e a cambio climático, 75 indicadores de seguimento e 80 actuacións urxentes, para as que hai un investimento de 2.500 millóns de euros.

O reto

O capítulo de cambio climático da Estratexia abarca un paquete de medidas en once áreas: cooperación institucional, mecanismos de flexibilidade, cooperación e países en desenvolvemento, comercio de dereitos de emisión, sumidoiros, captura e almacenamento de CO₂, sectores difusos,

adaptación ao cambio climático, difusión e sensibilización, investigación, desenvolvemento e innovación tecnolóxica e medidas horizontais. O Plan de Medidas Urxentes proporciona reducións adicionais de 12,2 millóns de toneladas de dióxido de carbono por ano. Coas novas iniciativas redúcese nun 60% a distancia ao obxectivo de España no Protocolo de Kioto. Outras medidas adicionais deberán reducir outros 15,03 millóns de toneladas de CO₂/ano.

Os sectores difusos, os peor dimensionados

Os sectores chamados difusos (transportes, residencial, comercial, institucional, agrario, residuos e gases fluorados) ou o que é o mesmo, aqueles non incluídos na Lei 1/2005 que regula o réxime de comercio de dereitos de emisión de gases de efecto invernadoiro (GEI), son os máis afastados dos obxectivos marcados. Por tanto, deben realizar un importante esforzo de redución

das súas emisións tal e como se reflicte no Plan Nacional de Asignación 2008-2012. O fin perseguido é que as emisións de GEI non superen un 37% respecto do ano base. Trátase de impulsar a modernización dos equipos e sistemas que rodean o nosa vida traballando na busca da máxima eficiencia enerxética e no compromiso coa utilización das enerxías mais limpas.



As renovables son un dos instrumentos eficaces para cumprir co compromiso

Outro importante instrumento de planificación é o Plan de Enerxías Renovables vixente desde o 2005 e hasta o 2010 que evitará a emisión á atmosfera de 76,9 millóns de toneladas



de CO₂. O Plan persegue unha contribución das fontes renovables do 12,10% do consumo de enerxía primaria no ano 2010, unha produción eléctrica con estas fontes do 30,3% do consumo bruto de electricidade, e

un consumo de biocarburantes do 5,83% sobre o consumo de gasolina e gasóleo previsto para o transporte. Porque o crecemento da poboación e o desenvolvemento económico rexistrados en

España nos últimos anos son factores críticos na evolución das emisións de gases de efecto invernadoiro e deben de terse moi en conta á hora de tomar decisións. Esta situación xerou un aumento da demanda

de enerxía, cos consecuentes aumentos das emisións de GEI, o que precisa accións sobre a produción e o consumo enerxético que apoiem as tres dimensións do desenvolvemento sostible.

Iniciativas para medir e reducir de xeito individual as emisións de CO2



Non só a industria ou o tráfico emiten á atmosfera elementos contaminantes; cada un de nós coas nosas actividades diarias estamos contribuíndo a disparar as emisións de elementos nocivos para o medio ambiente como o CO2, principal causante do cambio climático. Cada consumidor emite de media ao ano case 10 toneladas, con actividades como viaxar, acender a luz ou a calefacción. Nos últimos anos xurdiron fórmulas tanxibles para medir e ata diminuír a nosa cota individual de emisión de CO2 á atmosfera. Por exemplo, a Comisión Europea desenvolveu unha aplicación chamada "MobGas". É unha especie de calculadora que informa das emisións diarias produto das rutinas cotiás, para que os seus usuarios se conciencien e intenten reducilas. O programa, que é de descarga gratuíta, está traducido a 21 idiomas. A través de Internet

tamén xurdiron iniciativas para axudar ás empresas, institucións e particulares a compensar as súas emisións. É o caso dos proxectos CeroCO2 e Ekopass, que ofrecen aos consumidores a posibilidade de coñecer con exactitude o seu volume de emisións. Nas súas respectivas páxinas webs, ambas ofrecen calculadoras especializadas segundo o tipo de actividade (gasto eléctrico no fogar e desprazamentos en coche ou en avión) que permiten coñecer o carbono emitido. Así, o consumidor ten á súa disposición varios bonos ou paquetes para neutralizar de xeito parcial ou total as súas emisións, en función do que se queira gastar. CeroCO2 ofrece packs que oscilan entre os 10 e os 60 euros, e Ekopass bonos entre 10 e 100 euros. O diñeiro recadado invístese en enerxías limpas ou proxectos ecolóxicos.

O RECIBO ESPECIFICARÁ DE ONDE SAE A LUZ QUE CONSUMIMOS E O IMPACTO AMBIENTAL QUE CAUSA

Luz con denominación de orixe

As eléctricas deberán incluír a partir desde mes de abril no recibo da luz unha etiqueta, cun deseño uniforme e oficial, que indique a orixe da electricidade vendida ao consumidor e o impacto ambiental provocado na súa xeración. Nas novas etiquetas, que deberán levar as comercializadoras e distribuidoras de electricidade, han especificarse tamén as emisións de dióxido de carbono (CO2) que xera a electricidade e os residuos radioactivos asociados. A medida foi aprobada no Consello Consultivo da Electricidade do pasado 7 de febreiro e entrou en vigor o día 22. As comercializadoras deberán incluír ademais dous gráficos de barras ordenados da "A" á

"G", nos que a primeira letra represente o mínimo impacto ambiental e a última, o máximo. O primeiro destes gráficos fará referencia ás emisións de CO2, mentres que o segundo referirase aos residuos radioactivos. Presentaranse de menor a maior impacto, aínda que o máis leve non será cero, senón o inferior a un 35% da media nacional.

En paralelo á implantación da "denominación de orixe", desenvolveuse un sistema de garantía para que os consumidores podan acreditar ante terceiros que consomen enerxía "verde", o que lles beneficiará de servizos de alta eficiencia.

ES O QUE COMES

Hidratos de carbono, os malos da película

Unha dieta variada e equilibrada prevén enfermidades ligadas aos malos hábitos de consumo. Iso si, ha complementarse cun constante exercicio físico. Hoxe empezamos a repasar aquí os distintos tipos de nutrientes e nada mellor que comezar cos hidratos de carbono, os máis controvertidos. Teñen unha función esencialmente enerxética; proporcionan enerxía para que o corpo funcione. Supoñen entre o 50 e o 60% do achegue enerxético total (un gramo chega 4 Kcal.) e son indispensables para a contracción muscular e o mantemento do sistema nervioso.



Existen dous tipos de fontes de hidratos de carbono: os sinxelos e os complexos. Os hidratos de carbono sinxelos son de absorción rápida (azúcares simples) e pódense atopar en alimentos como o azucre, doces, chocolate e derivados, repostería, bollería, bebidas azucaradas, xeados, froita e o seu zume... Non son necesarios para o organismo e un abuso dos mesmos pode provocar obesidade, enfermidades crónicas e caries. Por contra, os hidratos complexos son de absorción lenta e atópanse nos cereais, legumes, tubérculos e tamén verduras e hortalizas. Dentro dos de orixe vexetal áchase a fibra, que sen ser enerxética, é beneficiosa. Existen dous tipos de fibra; a insoluble (froitas, hortalizas crúas, arroz integral, cereais) que mellora o funcionamento dixestivo, e a soluble (froitas como o plátano, verduras, avena e grans) que reduce a absorción do azucre, colesterol e triglicéridos, e polo tanto o risco de enfermidades coronarias. A inxesta de fibra diaria recomendable é de 15-20 gramos.