



**kontsumoBIDE**

KONTSUMOKO  
EUSKAL INSTITUTUA  
INSTITUTO VASCO  
DE CONSUMO



Erakunde autonomiadiuna

Organismo Autónomo del

ELISKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

# Ahorro doméstico

Programa Formación en consumo para personas mayores



- ▶ El presupuesto
- ▶ A la hora de contratar
- ▶ En la compra
- ▶ En el día a día

Cada vez resulta más complicado llegar a “fin de mes”, en los últimos años hemos perdido poder adquisitivo, por lo que controlar los gastos se ha convertido en una necesidad.

A continuación te ofrecemos una serie de consejos que pueden ayudarte a equilibrar tus ingresos y tus gastos.

## El presupuesto

Elaborar un presupuesto y llevar un control de gastos nos puede ayudar a visualizar dónde podemos ahorrar.

Apunta todos tus gastos y divídelos en:

- ▶ **Gastos obligatorios:** aquellos que no puedo evitar, ni reducir (hipoteca, préstamos, alquiler vivienda...).
- ▶ **Gastos necesarios:** aquellos que no puedo evitar, pero si reducir (gas, luz, comida...).
- ▶ **Gastos ocasionales:** aquellos que puedo reducir o eliminar del todo en caso necesario (viajes, comidas fuera de casa, cine, teatro...).

Tras estudiar los gastos, elimina en lo posible lo innecesario y reduce todo lo que puedas lo necesario en base a los consejos incluidos en este dossier.

Sería interesante incluir el **ahorro** como un **gasto fijo obligatorio**, te dotará de un colchón para superar imprevistos.



## A la hora de contratar

*Antes de contratar:*

- Define cuáles son tus **necesidades reales**.
- **Pide por escrito** las ofertas de diferentes compañías.
- **Compara** las diferentes ofertas basándote en tus necesidades.
- Comprueba si existe un **compromiso de permanencia** y si ello supone una penalización por baja anticipada.



- **Infórmate** de si ofrecen **descuentos** o ventajas a personas mayores.
- Asegúrate de **no contratar** servicios asociados que no te interesen (pueden encarecer bastante el importe final).
- Si me ofrecen **descuentos** pregunta **a qué parte** se aplican y durante **cuanto tiempo** (pueden no ser una ventaja real y requerir contratar algún servicio adicional).
- No olvides la “**letra pequeña**”

**Solicita** una copia **por escrito** del **contrato** y consérvala.

**Si contratas** por **teléfono** o por **Internet**, recuerda que tienes **14 días** para **desistir**.

*Después de contratar:*

- **Revisa** periódicamente las **facturas** y comprueba que se ciñen a lo contratado.
- **Repasa** los **contratos** para comprobar si se han quedado obsoletos en cuanto a prestaciones y precio. Si es así, pide ofertas a otras compañías y **negócialo**.



## En la compra

- Elabora una **lista de compra** y cíñete a ella, evitarás las compras por impulso.
- **Compara precios** de diferentes establecimientos y compra cada producto en el más asequible, basándote en su precio por kilo o por litro.
- **Analiza** las **ofertas** para comprobar que realmente te interesan y son ventajosas para ti.
- **Evita** comprar **productos sobre envasados**, ya que encarecen mucho el precio final.
- **Elige electrodomésticos eficientes** (gastan menos para realizar el mismo trabajo), con clase energética A+ o superior.



# En el día a día

## Electricidad y gas



- La temperatura de confort en casa es de 20°C durante el día y 15°C por la noche. Cada grado de más incrementa un 8% el gasto.
- Sustituir las bombillas por unas más eficientes puede ahorrar en torno a 8 € al año por bombilla en la factura de la luz. Haz tus cálculos.
- Instala regletas con interruptor para evitar el “consumo fantasma” de los aparatos eléctricos en “standby”, puede suponer un 10% más de gasto.
- Elige colores claros para las paredes y aísla bien puertas y ventanas.
- Revisa la potencia contratada y bájala si es demasiado alta.

## Agua



- Un grifo que gotea puede llegar a perder en torno a los 10.000 litros al año, repáralo lo antes posible.
- Instalar aireadores en los grifos puede reducir el consumo hasta un 50%.
- Espera a que la lavadora y el lavavajillas estén llenos para ponerlos en marcha.

## Telefonía



- Elige la tarifa más acorde con tus necesidades reales.
- Restringe las llamadas a números de tarificación adicional, para evitar el sobre coste en la factura.

## Finanzas y seguros



- Recurre al crédito o a financiar tus compras sólo cuando sea necesario.
- Infórmate bien de las comisiones y gastos que te vayan a cobrar al pedir un préstamo, una financiación, un producto financiero... y negocia para que te las rebajen o eliminen.
- Ten claras las coberturas de tu seguro y asegúrate que estén incluidas las que a ti te interesan.

Para mas información:

[www.kontsumobide.eus](http://www.kontsumobide.eus)

[www.comparadorofertasenergia.cnmc.es](http://www.comparadorofertasenergia.cnmc.es)