

Cerca de 3 millones de hogares, en situación de pobreza energética: claves para reducir el gasto en luz y gas

- El incremento del precio de la energía y la baja eficiencia de muchas viviendas provoca que numerosas familias vean cómo sus facturas de luz y gas se disparan.



Cerca de 3 millones de hogares, en situación de pobreza energética: claves para reducir el gasto en luz y gas.

<https://elperiodicodelaenergia.com/cerca-de-3-millones-de-hogares-en-situacion-de-pobreza-energetica-claves...>

Redacción

Miércoles, 21 enero 2026

El incremento del precio de la energía y la baja eficiencia de muchas viviendas provoca que numerosas familias vean cómo sus facturas de luz y gas se disparan

La pobreza energética continúa siendo una de las principales preocupaciones sociales en España y se intensifica durante los meses de invierno debido al uso de la calefacción.

Para contrarrestar esta problemática, España está desarrollando la Estrategia Nacional contra la Pobreza Energética (ENPE) 2026-2030, un plan integral del Ministerio para la Transición Ecológica (Miteco) para abordar la vulnerabilidad energética que afecta a millones de hogares (cerca de 2.9 millones, según distintos informes recientes).

Ante este escenario, Agremia, la Asociación de Empresas del Sector de las Instalaciones y la Energía, recuerda que el incremento del precio de la energía, unido a la baja eficiencia de muchas viviendas y a la falta de información, provoca que numerosas familias vean cómo sus facturas de luz y gas se disparan sin conocer las causas ni las posibles soluciones.

“La pobreza energética no se limita al precio de la energía; tiene que ver con cómo consumimos, con la eficiencia de las viviendas y con el acceso a la información y el asesoramiento profesional”, explica Inmaculada Peiró, directora General de Agremia. “La nueva Estrategia Nacional 2026-2030

reconoce este enfoque integral y marca un camino claro, pero es fundamental acompañar estas políticas con medidas prácticas que lleguen al día a día de los hogares”, añade.

Desde Agremia subrayan que para ahorrar energía es necesario actuar sobre dos frentes: reducir el consumo energético y pagar la energía al mejor precio posible.

En cuanto al consumo, existen hábitos sencillos que pueden suponer un ahorro significativo sin afectar al bienestar térmico. Mantener la vivienda entre 21 y 22 °C durante el día y alrededor de 17 °C por la noche, apagar la calefacción cuando no se esté en casa o instalar termostatos de regulación son medidas básicas, pero muy eficaces. Asimismo, es importante no cubrir los radiadores para permitir una correcta distribución del calor y apagar aquellos situados en estancias que no se utilicen.

La pobreza energética

En viviendas con **calefacción eléctrica**, Agremia recomienda priorizar el uso de bombas de calor frente a radiadores eléctricos tradicionales, ya que ofrecen un rendimiento muy superior y reducen de forma notable el consumo. “Pequeños cambios en los hábitos diarios pueden traducirse en ahorros reales y sostenidos en el tiempo, especialmente cuando se combinan con soluciones técnicas adecuadas”, señala Peiró.

Además de consumir menos, esta asociación insiste en la importancia de revisar el precio que se paga por la energía. Analizar las tarifas de luz y gas disponibles en el mercado y comprobar el coste real por kW/h al año permite detectar si se está pagando de más, ya que existe una amplia oferta con opciones muy competitivas. Ajustar la potencia contratada a las necesidades reales del hogar, informarse sobre los bonos sociales eléctricos y térmicos y solicitar el apoyo de una empresa instaladora especializada en eficiencia energética son otros de los pasos importantes para optimizar la factura.

“Muchos hogares mantienen contratos que no se ajustan a su perfil de consumo o desconocen ayudas a las que podrían acceder. El asesoramiento profesional es determinante para evitar gastos innecesarios”, afirma la directora General de Agremia.

Cuando es necesario sustituir equipos de calefacción o mejorar las instalaciones existentes, Agremia recomienda optar por soluciones más eficientes y sostenibles, alineadas con los objetivos de la transición energética. Para reducir el impacto económico de estas inversiones iniciales, existen mecanismos como los Certificados de Ahorro Energético (CAES), con el programa impulsado por la propia asociación, la web y las deducciones fiscales vinculadas a mejoras de eficiencia energética en viviendas, que permiten disminuir de forma significativa el coste final. Estas últimas pendientes de convalidación por el Congreso de los Diputados

“No se trata solo de aliviar la factura de este invierno, sino de transformar las condiciones energéticas de los hogares a largo plazo”, dice Peiró. Y concluye: “La eficiencia energética es una de las herramientas más eficaces para combatir la pobreza energética de forma duradera”.