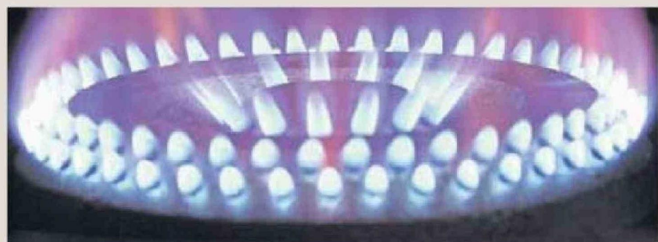


Claves para aliviar el bolsillo: recomendaciones prácticas para enfrentar el alza del costo de la vida

INFLACIÓN. *En medio del encarecimiento de bienes y servicios en Chile, especialistas y organismos entregan consejos para reducir el gasto, desde el uso eficiente de la energía hasta decisiones de compra más conscientes.*



LAS FAMILIAS CHILENAS ESTÁN BUSCANDO MANERAS DE AHORRAR ANTE EL ALZA DE LOS PRECIOS.



Cómo ahorrar gas en el hogar

● Pequeños cambios en la rutina diaria pueden generar un impacto relevante en el consumo de gas. Desde Lipigas señalan que en la cocina se recomienda tapar las ollas y usar el quemador adecuado según el tamaño del recipiente, evitando la pérdida de calor. También es clave no abrir el horno innecesariamente, ya que cada apertura reduce su temperatura. En el uso de agua caliente, regular el calefón a no más de 40-45°C y acortar la duración de las duchas permite disminuir el gasto. Además, mantener los artefactos en buen estado y aislar puertas y ventanas ayuda a conservar el calor en invierno, evitando un consumo excesivo en calefacción.

Medidas simples para reducir el consumo eléctrico

● El Ministerio de Energía plantea que el uso eficiente de la electricidad comienza con hábitos cotidianos. Apagar luces y artefactos que no se están utilizando evita consumos innecesarios, especialmente en modo de espera. Optar por iluminación LED puede reducir significativamente el gasto energético, al igual que aprovechar la luz natural durante el día. En el caso de los electrodomésticos, se recomienda utilizar lavadoras y lavavajillas con carga completa y evitar abrir constantemente el refrigerador. Además, desenchufar equipos mediante "zapatillas" eléctricas y secar la ropa al sol son acciones que contribuyen a disminuir la cuenta mensual.



Consejos para gastar menos bencina

● Desde Autoplanet indican que el estado mecánico del vehículo y la forma de conducir inciden directamente en el consumo de combustible. Revisar periódicamente la presión de los neumáticos puede evitar un gasto adicional, ya que una presión incorrecta obliga al motor a trabajar más. También es importante mantener en buen estado filtros, bujías y utilizar el aceite adecuado. En la conducción, se recomienda acelerar de manera progresiva, anticipar las frenadas y mantener una velocidad constante en carretera. Estas prácticas permiten optimizar el rendimiento del combustible sin necesidad de reducir el uso del automóvil.



Estrategias para ahorrar en alimentación

● La nutricionista Silvia Moreno señala que la planificación es clave para reducir el gasto en alimentos. Elaborar un menú semanal evita compras impulsivas y ayuda a ajustarse al presupuesto. Ir al supermercado sin compañía y sin hambre también contribuye a controlar el gasto. Se aconseja preferir productos genéricos, comparar precios entre distintos locales y aprovechar ofertas solo cuando sean necesarias. Comprar alimentos de temporada y utilizar herramientas como calculadoras o compras en línea permite mantener un mayor control sobre el dinero destinado a la alimentación.