



Según un estudio publicado por Idealista en 2024, el 41 % de las viviendas en España tiene aire acondicionado. Eso sí, las diferencias geográficas son enormes. Mientras en Sevilla el 75% de las casas cuentan con él (en Córdoba son el 70% y en Jaén, el 66), en ciudades como Vitoria, Oviedo o Santander apenas el 1% de los hogares lo han instalado. Sin embargo, contar con aire acondicionado no es suficiente para sobrevivir al calor del verano. También hay que saber utilizarlo bien. Y eso significa mantener la casa a la temperatura adecuada, pero también estar atentos al consumo, como nos explica Javier Martínez Moronta, experto en eficiencia energética y profesor de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR). «Según el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE), una temperatura óptima de refrigeración doméstica, con condiciones de vestimenta normales, estaría en torno a los 26 grados. Pero las condiciones de confort térmico son casi tan individuales como las personas. Una temperatura que nos permite realizar las actividades normales se sitúa entre los 23 y los 26».

Juan Antonio López Rodríguez, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, coincide: «La temperatura ideal está entre 24 y 26 grados, por debajo de 24 no hace falta porque el contraste térmico con el exterior puede ser demasiado alto. Para evitar problemas comunes, como la faringitis, hay que evitar exponernos al chorro de aire frío, sobre todo en el cuello y la espalda». Acordada la temperatura, vayamos a las recomendaciones para un uso razonable del invento.

¿En toda la casa o por habitaciones?

«El aire acondicionado funciona mejor en zonas compartimentadas», señala Martínez. Por eso, lo más recomendable, ahora que la mayoría de los sistemas permiten la zonifica-

‘Operación casa fresca’: cómo usar (bien) el aire acondicionado

No consiste solo en darle al termostato. Utilizarlo de manera eficiente tiene más ciencia de lo que parece. ¿Un ejemplo? No lo enciendas menos de 30 minutos



IXONE DÍAZ LANDALUZE

ción, es estudiar en primer lugar qué estancias nos interesa más climatizar en función del uso que vayamos a darles. Un truco: «Se puede climatizar aire de una habitación y dirigirlo después, mediante ventilación, a otras estancias».

Encender y apagar

Es la eterna pregunta: ¿es mejor mantenerlo ‘on’ a todas horas para lograr una ‘temperatura de cruce’ o apagarlo de vez en cuando? «Encenderlo unos pocos minutos es

ineficiente, porque no se alcanza la temperatura de control ni las condiciones de funcionamiento son adecuadas. En cambio, un tiempo mínimo de climatización de 30 minutos, por ejemplo, consigue un funcionamiento muy adecuado. Muchos equipos permiten, además, programar el encendido, lo que resulta muy útil», explica el experto.

Y por la noche...

La recomendación general es no utilizarlo durante las horas de descan-

so y optar, en cambio, por la ventilación. Sin embargo, en los días en los que el calor aprieta más, se puede «usar con una temperatura de confort durante las dos primeras horas de sueño y luego, apagarlo». Algunos sistemas permiten programarlo para que la climatización se vuelva al ‘off’ después de un rato.

Aparatos portátiles

No todo el mundo tiene un sistema centralizado de aire acondicionado. Por eso, los aparatos portátiles, como los conocidos pingüinos, también son una buena alternativa. Pero, ¿dónde hay que ponerlos? «La mejor opción es disponerlos en las esquinas de las habitaciones. En caso de requerir desagüe, hay que ubicarlos cerca de una salida exterior, como una ventana, donde también se disipe el calor residual de la máquina. En ese caso, conviene garantizar que la salida de aire sea la mínima posible, para evitar problemas de eficiencia», apunta Martínez.

El arte de ventilar

Tener aire acondicionado en casa no significa que no tengamos que ventilar. De hecho, es al contrario. Lo mejor es hacerlo «en las primeras horas del día, permitiendo la entrada de aire fresco y favoreciendo siempre la ventilación cruzada. Es decir, abriendo ventanas en fachadas diferentes». Por la noche también se puede ventilar, incluso durante las horas de sueño, sin embargo, hay que tener en cuenta que «el aire matutino es siempre más frío que el nocturno».

Otra duda razonable: ¿se puede utilizar el aire acondicionado y el ventilador al mismo tiempo? «Se puede y se debe. Lo que hace el ventilador es generar corrientes de aire que disipan el aire cálido hacia el techo, y mantienen el refrigerado en la parte inferior», explica Martínez, que aconseja, además, que las persianas y cortinas se abran a primera hora y se cierren antes de media ma-

¿Y SI NO TIENES AIRE?

No todas las casas disponen de aire acondicionado, pero sobrevivir al calor sin él también es posible. Nazaret Ruiz Marín, doctora en Nanociencia y Tecnología de Materiales y profesora de la Universidad de Cádiz, nos explica cómo mantener la casa fresca cuando no disponemos de climatización.

► **Bloquea el sol.** «Tener las persianas bajadas o usar el toldo funciona mucho mejor que las cortinas. También son interesantes las láminas solares para cristales que reflejan parte de la radiación solar hacia el exterior. Son económicas y se pueden cortar a medida».

► **Ventila.** «Hay que hacerlo solo cuando el aire exterior sea más fresco e intentando que la ventilación sea cruzada. A partir de las 10 de la mañana, mejor cerrar a cal y canto. Poner burletes en las ventanas puede ser interesante».

► **Usa textiles ligeros.** «Los mejores son el algodón y el lino, y siempre, en colores claros. Antes de dormir, puedes pulverizar las sábanas o usar una bolsa de agua caliente, pero con agua fría».

► **Ojo con los electrodomésticos.** «Para cocinar a mediodía, mejor usa el microondas o busca otra alternativa. Todos los electrodomésticos emiten calor, así que es mejor dejar la lavadora, el lavavajillas o el horno para la noche».

ñana. Por la tarde, cuando cae el sol, se pueden volver a abrir. Pero solo un poco. «Con una apertura del 20 o 30% es suficiente. Se recomienda entre dos y tres períodos de ventilación diarios de, al menos, 15 minutos», concluye el experto en eficiencia energética.