

Fecha: 13-06-2025  
 Medio: Las Últimas Noticias  
 Supl.: Las Últimas Noticias  
 Tipo: Noticia general  
 Título: ¿En qué temperatura usar el aire acondicionado en invierno?

Pág.: 12  
 Cm2: 738,7  
 VPE: \$ 4.062.028

Tiraje: 91.144  
 Lectoría: 224.906  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

**Especial  
Invierno**

FRANCISCA ORELLANA

Con cada vez más las viviendas que tienen aire acondicionado para climatizar, ayudan a calefactar en invierno y enfriar con mayor facilidad en verano. Pero no es llegar y prender estos dispositivos, se tienen que usar a ciertas temperaturas para que cumplan su objetivo y no gasten más de la cuenta.

"En invierno no es necesario compensar directamente la temperatura exterior con un interior excesivamente alta. El objetivo no es igualar la diferencia, sino crear un microclima interior estable y confortable para el cuerpo humano", detalla la ingeniera en climatización Elizabeth Correa, docente de climatización de Inacap. Acota que elevar demasiado la temperatura para sentir menor frío, lo único que hace es generar gasto energético innecesario, "producir un choque térmico al salir y generar menos eficiencia del sistema de calefacción".

¿Qué temperatura escoger? Lo ideal es usarlo entre 19°C a 21°C durante el día: "Es un rango que permite un buen nivel de confort térmico sin generar un gasto energético excesivo. En dormitorios, especialmente durante la noche, se puede bajar a 17°C o incluso 16°C si se utilizan cobertores adecuados".

Explica que tenerlo por encima de 21°C no necesariamente entregan más confort, pero sí aumentan considerablemente el consumo energético: "Por cada grado extra, se estima entre un 6% y 8% más de gasto en calefacción mensual. Además, un ambiente muy caliente puede provocar sensación de sequedad, somnolencia o incomodidad, generando malestar en la salud como dolores de cabeza", detalla la especialista.

Es más, creer que por prenderlo a altas temperaturas trabajará más rápido es un error: "Los equipos de aire acondicionado funcionan de manera constante y progresiva, no más fuerte por poner temperaturas extremas. Y lo hace a una velocidad determinada según su potencia y las condiciones del espacio. Si se coloca a 30°C, por ejemplo, sólo hace que el equipo trabaje más tiempo innecesariamente, se generen incomodidades térmicas y aumenta el consumo energético. Lo ideal es programar la temperatura deseada desde el inicio y dejar que trabaje de manera eficiente".

Si se quiere ser más eficiente aún, recomienda preocuparse del aislamiento usando cortinas gruesas o sellos de ventanas para evitar la pérdida de calor: "Una buena aislación hace que la temperatura interior se mantenga estable, sin importar cuánto frío hace afuera", detalla Correa.

La ingeniera en climatización, Claudia Silva, académica de ingeniería de ejecución de la Universidad de Santiago, agrega



La idea es crear un ambiente confortable más que contrarrestar el clima exterior.

RICHARD SALGADO

Ingenieras en climatización dicen que usarlos entre 19°C a 21°C genera buen microclima y se gasta menos

# ¿En qué temperatura usar el aire acondicionado en invierno?

**"Si se coloca a 30°C sólo hace que el equipo trabaje más tiempo innecesariamente, se generen incomodidades térmicas y aumenta el consumo energético", dice una especialista.**

que también sirve programar horarios de uso si el equipo tiene esa función: "Y se evita que quede encendido innecesariamente. Y hay que limpiar los filtros regularmente, idealmente una vez al mes en temporadas de uso intensivo".

## Adecuarlo para dormir

La situación debe ser distinta durante la noche. El neurólogo Álvaro Vidal, de Clínica Somno, señala que lo ideal sería no utilizar nada adicional para lograr dormir. Sin embargo, como hace frío, una temperatura más adecuada de programar sería entre los 15°C y 19°C.

"Sería un rango adecuado puesto que

evita los extremos, y permite tener una temperatura que no modifique de gran forma el descenso fisiológico de la temperatura corporal que coincide con el inicio del sueño".

Iván Araya, médico internista de IntegraMédica, detalla que es un buen rango que favorece la calidad del sueño: "Ambientes demasiado cálidos pueden afectar negativamente tanto el descanso como la salud, especialmente en personas con problemas circulatorios o dérmicos". De hecho, indica que el uso habitual de aires acondicionados puede modificar la percepción térmica del cuerpo y su capacidad de autorregulación.

## Se venden más aires acondicionados de muro que portátiles

Según el registro de certificación de la Superintendencia de Electricidad y Combustibles, SEC, que evalúa los productos autorizados para su comercialización, en 2023 se registraron 323.669 unidades, en 2024 se pegó un salto a 331.556 y al 9 de junio de este año, se llegó a 145.242 equipos. De ellos, el 85,1% correspondió a equipos que se instalan al muro, mientras que el 14,9% se lo lleva el segmento portátil.

También hay interés por dejar de usar estufas a leña y cambiarse gratis a aire acondicionado, como el programa de recambio que tiene Enel para disminuir las emisiones contaminantes. Desde 2017 a la fecha, se han realizado más de 28.000 recambios en la

Región Metropolitana, en 16 comunas del plan de Prevención y Descontaminación Atmosférica (PPDA), como Buin, Calera de Tango, Isla de Maipo, San Pedro, San José de Maipo y Talagante, entre otros, donde se estima es necesario cambiar del orden de 80.000 estufas.

Son equipos premium que cuestan en el mercado entre \$650.000 y \$800.000, incluyendo la instalación, dice Claudio Candia, gerente Comercial de Enel X. Acota que el costo para calefacción se proyecta desde \$198 la hora: "En promedio las familias ocupan los aire acondicionados cinco horas al día". Más información para postular en <https://acortar.link/hDjysY>.

