

¿POR QUÉ RINDE MENOS? ]

## Siga estos consejos para una calefacción más eficiente y menos cara

Evitar filtraciones de aire por puertas y ventanas, considerar el espacio a calefaccionar en el hogar, el tipo de combustible que se utilizará y asegurarse de que el equipo esté certificado para garantizar eficiencia, seguridad y un adecuado confort térmico durante el invierno, entre otros. **Por: Germán Krelsel**

**Durante estos meses más fríos una de las preocupaciones es poder mantener la temperatura dentro del hogar.** Sin embargo, existen algunos elementos que son importantes de saber, en primer lugar para el correcto funcionamiento de los equipos o sistemas de calefacción, y segundo, porque el mal uso de estufas o calefactores pueden representar algunos riesgos para la salud, sobre todo para personas que forman parte del grupo de riesgo como recién nacidos, lactantes, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

Ventanas y puertas bien aisladas del exterior son de los factores más importantes para poder mantener la temperatura dentro de una habitación o en la casa. Por ello, lo primero es revisar si existe filtración e identificar el problema. Generalmente se utilizará un sello o burlete aislante si es necesario. Pero también es importante contar con

curtinas que bloqueen la entrada de aire frío hacia el interior; puede incorporar una persiana para lograr un mejor aislamiento, o reparar grietas entre el marco y la pared. Asimismo, si el presupuesto lo permite, cambiar el cristal de la ventana por uno doble que tiene mucho mayor aislación.

Es importante revisar si la estructura necesita alguna reparación o mantención ya que, en los meses más fríos del año, las casas y departamentos se desgastan por los mismos factores climáticos, por el uso de sistemas de calefacción y también por el mal cuidado de las habitaciones. En ese sentido, para una correcta calefacción del hogar se deben poner los esfuerzos en las medidas pasivas, como las condiciones de aislación térmica de la vivienda, antes que en el sistema, que sería una medida activa. Una vivienda con las condiciones óptimas de aislación necesita muy poca energía para ser aclimatada.



### Cuidados

Este último punto es fundamental: "Ventilar el hogar al menos 15 a 30 minutos al día, incluso si hace frío, para permitir bajar la carga de microorganismos, evitar la acumulación de gases tóxicos y renovar el aire interior de los domicilios", indica Beatriz Arteaga, directora de la Escuela de Enfermería y de Técnico de Nivel Superior en Enfermería de la Universidad de Las Américas.

Asimismo, calefaccionar excesivamente un espacio puede producir momentos desagradables y también algún problema a la salud. Por eso es importante considerar que la temperatura ideal de un hogar debe fluctuar entre los 20°C y 22°C. Ante ello, también la académica de la UDLA entrega una serie de consejos y acciones que muchas veces se pasan por alto.

"Los hogares que utilizan estufas a gas o parafina deben evitar mantenerlas encendidas durante la noche para dormir y ventilar regularmente los espacios para prevenir la intoxicación por gases tóxicos. A su vez, los sistemas de calefacción por convección o que mueven masas de aire, pueden levantar polvo o ácaros, por eso es importante el aseo diario con paño húmedo en las superficies para prevenir la aparición de alergias o crisis respiratorias en personas con enfermedades respiratorias crónicas", detalla.

En esa línea, los sistemas de calefacción más recomendados para la salud son aquellos que funcionan con radiación y loza radiante, debido a que no producen movimientos de masas de aires, polvo o ácaros.