

BIENESTAR »

## ¿Enciendo la calefacción o aún es pronto? Sí, también hay reglas para esto

Norma número 1: rescate la bata antes que la estufa

MARILÓ GARCÍA | 15 NOV 2015 - 11:43 CET

Archivado en: Invierno Cardiología Consumo electricidad Estaciones año Infancia Frío Consumo energía Temperaturas Mercado energético Meteorología Especialidades médicas Medicina Salud Sociedad Energía



Se resiste a encender la calefacción. Normal. En la calle no hace aún ese frío que pela y para dormir parece suficiente la combinación de pijama y edredón. Con una manta, mientras lee o ve la televisión, se encuentra la mar de a gusto. Pero ya hay alguien en su casa que reclama que se enciendan las estufas. "¡Aún es pronto!", interviene otro. Tras unos días sorprendentemente cálidos, los termómetros en España vuelven a oscilar entre los 7 °C y los 17 °C de media.

Son [variados los trucos caseros](#) con los que combatir las bajas temperaturas sin necesidad de hacer un gasto energético. Entre ellos, el de

cerrar bien las ventanas y aislar las zonas por donde pudiera entrar el frío; abrir persianas y cortinas para que entre bien el calor de los rayos solares, y forrar nuestros suelos con alfombras si no tenemos moqueta o parqué, los suelos ideales para conservar la calidez. Pero, ¿cómo reconocemos ese primer día en que esas argucias han de ir acompañadas de algunas horas de calefacción artificial?

*Hay que estar abrigado, no vivir en casa como si fuera verano y tener encendida la calefacción" (Miren Morillas, cardióloga)*

En primer lugar, no vale encender los radiadores y empezar a quitarse ropa. Solo si ya viste abrigado en el salón de casa, toca plantearse dar el siguiente paso. Para Miren Morillas, vocal de la sección de riesgo vascular de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), es de vital importancia mantener una temperatura de 20-21 grados en nuestras casas, que bajaría un par de grados al llegar la noche. "El problema es que en los hogares no queremos pasar frío, pero tampoco abrigarnos. Y encendemos la calefacción para ir en manga corta, porque nos resulta más cómodo", comenta. "Sin embargo, este hábito no es nada saludable [ni ecológico ni rentable]. Debemos evitar los cambios bruscos de temperatura cuando salimos al exterior, que son los que favorecen las infecciones", dice. O lo que es lo mismo: el calor excesivo en nuestras viviendas es perjudicial para la salud. "Hay que estar abrigado, no vivir en casa como si fuera verano",

zanja.

Si ya se pasea en pijama y bata en el interior de casa, quizá haya llegado el momento de encender los radiadores. Desde luego, eso antes que darse un baño caliente para combatir el frío, pues, según la experta, "podrían provocar una bajada de tensión". ¿Y algún truco que sí nos sirva para postergar la decisión? La comida es uno de ellos. "Hay que tomar frutas y hortalizas y, por ejemplo, un vaso de leche caliente. Los alimentos templados siempre reconfortan", responde Morillas.

Para esta especialista, hay algunos colectivos sensibles, cuya presencia en casa debería animarnos a encender antes las máquinas, como niños, ancianos o personas enfermas con poca movilidad, a los que recomienda el *look* cebolla en el interior del hogar (capas y capas de ropa). "Son más sensibles al calor o frío extremos. Necesitan un abrigo que transpire, que no pese. Tienen menos capacidad de comunicarse y sudan, lo que les lleva a enfriarse con mayor facilidad", explica. Si tenemos niños pequeños en casa, sugiere un grado más en la temperatura (22 °C o 23 °C) y en el

caso de personas con poca movilidad, alternar la calefacción con pequeños paseos en el interior.

Sea también comprensible con las féminas, que en épocas hormonales fuertes, como la menopausia, toleran peor las bajas temperaturas. "La mujer tiende a tener más frío, pero con la menopausia se acentúa, le suceden los sofocos, la sudoración", comenta la doctora. Y enumera otras causas que pueden llevarnos a quedarnos helados antes que los demás, como sufrir trastornos circulatorios o falta de riego, ser diabético, tener problemas de tiroides, seguir alguna dieta y tomar betabloqueantes que cierran los vasos sanguíneos. La ciudad en la que vivamos también implicará una resistencia mayor o menor al frío: "En las zonas húmedas y del Norte, la sensación de frío seco se tolera mejor", añade. En función de los perfiles que componen su hogar, adelante o retrase esta decisión.

## La chimenea, coqueta pero nociva

Si ya ha decidido arrancarse, sepa que la fuente de calor y su hora de uso también importan. En cuanto a la primera, Morillas lo tiene claro: "La chimenea es bonita y decorativa, pero en contra de lo que se pueda pensar, la leña produce sustancias irritantes y es bastante contaminante, pudiendo provocar, además, asma". Así lo documenta la [Comisión para la Cooperación Ambiental](#). Descartado este artilugio, toca elegir el momento. Iván Gómez, CEO de [Kwiil](#), una empresa española que ayuda a optimizar el gasto de la factura de la luz, confirma que hay una franja habitualmente más asequible: "Las horas más baratas son antes de las ocho de la mañana y de dos a cinco de la tarde, con un ahorro del 30-40%". Asegura, además, que en su caso él enciende la calefacción dos horas al día, de tres a cinco de la tarde, en una casa con una familia numerosa en la que los niños pasan la mayor parte del día fuera, por el horario escolar.

Lo que nos lleva a una pregunta esencial: ¿debemos dejar la calefacción a la misma temperatura todo el día o es mejor encender y apagar como predica este experto con su ejemplo? Para Gómez es una leyenda urbana que se ahorre en casa manteniendo la misma temperatura. "Diversos estudios del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) y de los fabricantes de calderas recomiendan una temperatura de 16-19 grados cuando estás fuera de casa (lo que realmente sucede es que los equipos se apagan durante 4-5 horas, ya que la inercia de calor de los hogares es muy alta) y dejarlas a 21-23 grados (depende de cada uno) mientras estés en casa, lo que genera un ahorro de entorno al 10%", explica. Pero es rotundo en su respuesta: "Es mejor encender y apagar, y si es posible programar el encendido en horas más baratas si vas a estar en casa".