

Se viene el frío: a qué temperatura hay que poner el aire acondicionado en invierno para no gastar de más

25/05/2025



Muchas personas recurren al aire acondicionado en calor para calefaccionar los ambientes de sus casas en invierno. Sin embargo, uno de los errores más comunes es subir demasiado la temperatura con la idea de “calentar más rápido”, algo que no solo **no funciona**, sino que **genera un consumo de energía innecesario**.

Los técnicos en climatización y recomendaciones del Ente Nacional Regulador de la Electricidad (ENRE) indicaron que **la temperatura ideal para usar el aire acondicionado en invierno es entre 20° y 21°**.

Este rango permite mantener el hogar cálido sin forzar el equipo, lo que optimiza el consumo energético. Subirlo a 24° o más puede parecer tentador, pero **cada grado extra aumenta el gasto eléctrico hasta un 7%**.



Cómo mejorar el rendimiento del aire acondicionado y evitar pérdidas de calor. (Foto: Adobe Stock).

Además, una temperatura muy alta en espacios cerrados puede generar malestares como sequedad en el ambiente, dolores de cabeza o sensación de fatiga. **El cuerpo humano se adapta mejor a una diferencia moderada entre la temperatura exterior e interior**, y mantener el ambiente apenas por encima de los 20° suele ser suficiente si el aislamiento del hogar es adecuado.

Cómo mejorar el rendimiento del aire acondicionado y evitar pérdidas de calor

- **Mantené puertas y ventanas cerradas:** evitá que el aire

caliente se escape o que entre el frío del exterior. Cada apertura innecesaria le exige más esfuerzo al equipo.

- **Sellá rendijas y filtraciones:** revisá marcos de ventanas, puertas y grietas por donde pueda filtrarse el aire. Usar burletes o selladores puede mejorar notablemente la eficiencia térmica.
- **Usá cortinas térmicas o blackouts:** ayudan a mantener el calor dentro del ambiente, especialmente durante la noche o en días muy fríos.
- **No obstruyas las salidas de aire del equipo:** asegurate de que no haya muebles o cortinas tapando el flujo del aire caliente.
- **Limpieza y mantenimiento regular:** filtros sucios o unidades mal mantenidas consumen más energía y calientan menos. Hacé un chequeo antes de cada temporada.
- **No pongas el aire a más de 21°:** es el punto óptimo para mantener el confort y evitar aumentos innecesarios en el consumo. Cada grado extra suma hasta un 7% más en la factura.

Fuente: TN