

“No pongo el aire acondicionado no se vaya a poner malo”

MITO O REALIDAD:

- "No pongo el aire acondicionado no se vaya a poner malo"

Se suele decir que...

Que el aire acondicionado es perjudicial para la salud de los niños, que se pueden resfriar...

¿Es verdad?



¡Esto no es cierto!

El aire acondicionado no es perjudicial para los niños, pero se debe de utilizar con precauciones:

- Es recomendable que la casa esté a una temperatura cercana a los 25º de día.
- El bebé no debe quedar expuesto directamente a la corriente de aire frío del aparato.
- Durante la noche hay que apagar el aire. Durante el sueño desciende la temperatura corporal y el bebé podría enfriarse.
- Para evitar la sequedad del ambiente es conveniente utilizar un [humidificador](#) y ventilar con frecuencia las habitaciones.
- Es importante evitar los cambios bruscos de temperatura y que toda la casa este a la misma temperatura.
- Recuerda limpiar los filtros y hacer un buen mantenimiento.

Fecha de publicación: 2-04-2022

Autor/es:

- [Eva Suárez Vicent](#). Pediatra. Centro de Salud "Burriana II". Burriana (Castellón)
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

