



El calor provoca irritabilidad y mal humor

Cuando el calor aparece de golpe, produce cansancio generalizado, apatía, decaimiento, astenia, agotamiento, sensación de malestar, y en muchas personas, negativismo, mal humor y dificultades de convivencia.

Madrid, 9 de julio de 2015.- Con el calor, el cuerpo sufre cambios —aumenta el ritmo cardíaco, la circulación sanguínea, el sudor y se producen cambios metabólicos— relacionados con la actividad del sistema nervioso. El calor también aumenta la producción de testosterona, una hormona que dispara la agresividad. Las personas están más irritadas y se altera su estado de ánimo. Pero no solo eso. Las estadísticas revelan que en verano aumentan las rupturas de pareja; más de un 20% se producen en época estival.

Un dato curioso es que casi todas las guerras empezaron en verano: la Guerra Civil, la Revolución Francesa y las dos Guerras Mundiales, entre otros. También hay estadísticas que señalan un incremento del número de robos y asesinatos en grandes ciudades durante el verano.

Un estudio de la Universidad de Stanford revela que mínimas variaciones de temperatura pueden generar violencia. Concretamente, señala que bastaría subir la temperatura de algún país de clima cálido, por ejemplo, en el continente africano en 0,35°C durante un año o de algún estado norteamericano 3°C durante un mes.

Otro de los peores efectos del calor es la dificultad para conciliar el sueño por las noches. El insomnio es el causante de que muchas personas se levanten con mayores niveles de ansiedad. Según datos la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 20% de la población sufre de forma transitoria dificultades para dormir durante el verano. En esta misma línea, según un estudio realizado por Daikin, 8 de cada 10 personas afirman que no podrían dormir en verano sin aire acondicionado.

Disponer de un equipo de aire acondicionado puede ayudar a dormir mejor y mejorar esa sensación de malestar crónico y el mal humor.

Consejos para un correcto uso del aire acondicionado durante la ola de calor:

- 1/ Regular el termostato entre 23-24°C.** Cada grado que se disminuya la temperatura supondrá un consumo de un 8% más de energía.
- 2/ No ajustar la unidad a una temperatura inferior a 22 °C -23°C, no enfriará más rápido y resultará un gasto innecesario de consumo eléctrico.** Es preferible hacer uso de funciones, como el "Modo powerful" de Daikin, que consigue enfriar de forma rápida la temperatura en la habitación.
- 3/ Recordar que una diferencia de temperatura entre el interior y el exterior de la vivienda superior a 12°C no es saludable.**
- 4/ Bajar la temperatura de la habitación antes de ir a dormir, bien refrescando la atmósfera a o utilizando el aire acondicionado en modo Nocturno,** que permite ahorrar energía impidiendo enfriar en exceso el ambiente durante la noche.
- 5/ Limpiar los filtros del equipo de climatización de forma regular para mejorar el rendimiento del equipo.** Ayuda a ahorrar energía y evita que se acumule polvo u otras partículas que puedan ocasionar malos olores.

SOBRE DAIKIN

Daikin es en la actualidad el proveedor líder en soluciones integrales de climatización. Como resultado de su nueva estrategia de diversificación más acorde con un mercado en pleno cambio, además de "Aire Acondicionado", mercado en el que es líder indiscutible, ha ampliado su oferta penetrando en nuevos mercados: Calefacción, Refrigeración y Sistemas Hidrónicos (enfriadoras, climatizadores y fan coils). La compañía comenzó a operar en España en 1982, dando respuesta a la creciente demanda de equipos de climatización de alta calidad que se daba tanto en Europa como en nuestro país. En este tiempo, se ha convertido en una de las filiales de ventas más importantes de la firma japonesa. Hoy en día, Daikin ofrece una amplia cobertura de soluciones y servicios en todo el territorio nacional. Ocho delegaciones son las encargadas de llevar sus productos a cualquier punto de la geografía nacional. Daikin Industries es un símbolo de cooperación entre Oriente y Occidente al atender las necesidades de nuestros clientes a través de 81 oficinas y 38 plantas de producción (8 en USA, 10 en Europa y 20 en Asia).

www.daikin.es

Teléfono: 901 101 102

