

# LA ADAPTACIÓN TÉRMICA

## Un reto y una oportunidad para la escuela actual



El incremento de las temperaturas medias y la frecuencia de episodios de calor intenso han convertido la climatización y el confort térmico en una prioridad para la comunidad educativa. Lo que antes era un fenómeno estacional aislado, ahora requiere una planificación integral que garantice que los colegios e institutos sigan siendo espacios seguros, saludables y propicios para el aprendizaje.

### El Impacto en el bienestar y el aprendizaje

El confort térmico no es solo una cuestión de comodidad, sino un factor clave para el rendimiento académico. Las investigaciones señalan que un ambiente fresco favorece:

- **Capacidad cognitiva:** Mejora la concentración, la memoria de trabajo y la agilidad mental.
- **Salud física:** Protege especialmente a los niños, cuyo sistema de termorregulación es más sensible que el de los adultos, previniendo la fatiga y la deshidratación.

- **Clima escolar:** Reduce la irritabilidad y el estrés.

### Hacia una infraestructura escolar resiliente

Dado que muchos centros educativos fueron construidos bajo estándares climáticos antiguos, el foco actual se centra en la actualización de los edificios. Las estrategias más eficaces combinan la arquitectura técnica con soluciones naturales:

- **Mejoras en el interior:** Implementación de aislamientos térmicos, sistemas de ventilación cruzada, uso de persianas dinámicas y, donde sea necesario, sistemas de climatización eficiente.
- **Renaturalización de patios:** La transformación de los recreos en “refugios climáticos” mediante la plantación de vegetación, la creación de zonas de sombra con pérgolas y la instalación de fuentes de agua.



## Compromiso colectivo y prevención

La meta es transformar los centros educativos en modelos de sostenibilidad y bienestar, asegurando que el personal docente y el alumnado desarrollen su actividad en un entorno que cuide de su salud y potencie todas sus capacidades.

La adaptación de las escuelas al nuevo clima es una oportunidad para rediseñar espacios más verdes, inclusivos y saludables que beneficien a toda la sociedad.

Para complementar la estrategia de adaptación de los edificios, es fundamental contar con un protocolo de acción inmediata, consejos prácticos y sencillos para mitigar los efectos del calor en el día a día escolar, enfocados en la prevención y el bienestar de toda la comunidad:

## Gestión inteligente del espacio y la ventilación

- **Ventilación por Inercia:** Abrir todas las ventanas y puertas a primera hora de la mañana para crear corrientes de aire. En cuanto la temperatura exterior supere la interior, cerrar ventanas y bajar persianas para “sellar” el frescor.
- **Zonas de Refugio:** Identificar las aulas o espacios del centro que, por su orientación o materiales, sean más frescos, y permitir que los grupos roten o se trasladen allí durante las horas de máximo calor.
- **Apagar Dispositivos:** Los ordenadores, proyectores y luces fluorescentes generan calor residual. Es aconsejable mantenerlos apagados siempre que no sean estrictamente necesarios.

## Hidratación y alimentación

- **Puntos de Agua Accesibles:** Fomentar que el alumnado tenga siempre su botella reutilizable en la mesa. Establecer “pausas de hidratación” obligatorias cada 30-45 minutos, incluso si no tienen sed.
- **Pulverizadores de Agua:** El uso de pequeños sprays de agua para humedecer la cara, el cuello y las muñecas ayuda a bajar la temperatura corporal de forma instantánea mediante la evaporación.  
Adaptación de la Actividad Física y Horarios
- **Recreos a la Sombra:** Limitar los juegos de alta intensidad durante los días de alerta por calor. Priorizar actividades a la sombra, juegos de mesa o lectura en zonas frescas.
- **Educación Física Adaptada:** Realizar las clases de educación física en las primeras horas de la jornada y centrarse en contenidos teóricos o ejercicios de baja intensidad en espacios cubiertos cuando el sol aprieta.
- **Vestimenta Adecuada:** Flexibilizar el código de vestimenta permitiendo tejidos transpirables como el algodón y colores claros.

## Educación y sensibilización

- **Aprender a Detectar:** Enseñar a los alumnos (y recordar al personal) los síntomas tempranos del estrés térmico: dolor de cabeza, mareos, piel muy roja o cansancio excesivo.
- **Cuidado Mutuo:** Implementar el “sistema de parejas”, donde cada estudiante debe estar atento a si su compañero presenta signos de malestar por el calor.

*El calor no debería sorprendernos cada final de curso. En FEUSO defendemos pasar de la reacción a la prevención, transformando las escuelas en espacios preparados desde el primer día, con climatización y aislamiento reales para toda la comunidad educativa.*