

La búsqueda del confort climático

José Miguel Viñas

Artículo publicado originalmente en www.tiempo.com



La comodidad de una hamaca ubicada en un sitio fresco al aire libre es una de las mejores opciones para lograr un buen descanso.

El calentamiento global está poniéndonos las cosas cada vez más difíciles; en particular para alcanzar el confort climático que necesitamos para estar en un buen estado físico y mental durante el largo y cálido verano. Desde antaño son muchas las estrategias que hemos empleado para esquivar, en parte, los rigores que imponen las altas temperaturas. En las siguientes líneas repasaremos algunas de ellas que, aunque válidas y recomendables, comienzan a perder eficacia ante el impacto creciente en nuestras vidas del calor extremo, tal y como estamos comprobando durante el tórrido verano de 2022.

Mojarse para refrescarse

Probablemente sea la opción preferida por todos cuando el calor aprieta. No hay nada más reconfortante para disminuir nuestra temperatura superficial y la incómoda sensación que deja la sudoración constante sobre nuestra piel, que ponernos a remojo. Dentro de las casas lo más socorrido es la ducha o simplemente mojarnos periódicamente la cara con agua fresca para despejarnos de la modorra que provocan en nosotros las altas temperaturas sostenidas en el tiempo y la falta de confort climático.



Bañarse en una piscina es una de las soluciones más recurridas en verano para refrescar nuestro cuerpo.

El principal reclamo a la hora de planificar nuestras vacaciones de verano son los lugares con playa, lago y río y las piscinas. El acceso a estas últimas se ha extendido entre la población en las últimas décadas, disponiendo muchas personas de ellas en su residencia habitual, o bien comunitarias o particulares. Disponer de zonas ajardinadas (frescas) a la sombra alrededor de una piscina es una buena forma de encontrar el ansiado confort climático. En la playa, la sombra que proporciona la sombrilla y la brisa marina son los grandes aliados de los bañistas, en combinación, claro está, con los chapuzones en el agua.

El confort en lugares de playa se reduce en veranos como el actual, debido a una persistente combinación de altas temperaturas y elevadas humedades relativas del aire, con momentos en los que el calor llega a ser extremo y unas aguas sensiblemente más cálidas que otros años. Este año miles de veraneantes no han encontrado a orillas del Mediterráneo el tradicional confort climático de otros años. Ni los baños ni la brisa han tenido el efecto refrescante deseado, aparte del intenso calor que muchos días han tenido que soportar. El descanso que se busca en estos lugares de veraneo se ha reducido a la mínima expresión, por las razones expuestas.

El confort climático en el hogar

Queda como solución parcial encontrar el confort climático de puertas hacia dentro, en el interior de nuestras viviendas. El calor extremo continuado del verano de 2022 ha puesto las cosas muy difíciles a una gran parte de la población. El principal problema de las casas en verano es la absorción neta de calor, lo que las mantiene la mayoría del periodo estival a una temperatura superior a la que nos hace sentir confortables dentro

de ellas. En esto hay muchos factores que intervienen, empezando por la construcción y la eficiencia energética. Las viviendas que suspenden en esto último (principalmente por tener malos aislamientos) son las que proporcionan menos confort a sus inquilinos.



Una buena ventilación, natural o forzada por un aparato como un ventilador es una de las claves para lograr el confort climático dentro de nuestros hogares durante los días de intenso calor.

Pensando en el comportamiento normal –hasta ahora– de los veranos ibéricos, salvo la canícula (del 15 de julio al 15 de agosto, según la definición más extendida) y algún otro periodo estival con episodios de muy altas temperaturas, los meses de junio, julio y agosto eran bastante llevaderos en la mayoría de las casas, particularmente en zonas rurales serranas. El enfriamiento por la noche no solía fallar, por lo que abriendo la casa por la noche se lograba refrescar el aire de su interior y el descanso nocturno estaba garantizado muchos días. Además, no faltaban algunos días alternos menos calurosos, que hacían que el verano se fuera llevando bien, en general. Con algún ventilador, hidratándose convenientemente y teniendo cuidado de abrir y cerrar la casa en los momentos oportunos, se conseguía el deseado (y necesario) confort climático.

Los problemas llegan cuando acontece un verano como el actual (2022), pensando en que la tendencia climática apunta a que serán cada vez más frecuentes. Las estrategias de aclimatación empiezan a hacer aguas. El gran número de noches tropicales y tórridas que hemos tenido el presente verano, ha impedido que las casas se refresquen por la noche, con los problemas que ello acarrea en el estado físico de las personas (noches en vela o casi). De día la cosa no ha ido mejor, ya que el calor extremo no ha dado tregua. Se han sucedido olas de calor extraordinarias con períodos de temperaturas que se han mantenido muy elevadas, sin llegar a valores récord. La consecuencia de ello es que las viviendas se han calentado mucho más de lo normal, caldeando el aire de sus interiores

mucho, lo que ha convertido a muchas de ellas en lugares no de descanso. Los socorridos ventiladores no han bastado en esta ocasión para conseguir un mínimo grado de confort. Algunas personas han tenido que escapar a improvisados “refugios climáticos” como centros comerciales convenientemente refrigerados.

Tendremos que aprender a adaptarnos, con nuevas estrategias, a los veranos futuros. Aunque, probablemente, no se repetirá en 2023 uno tan extremo como el de 2022, no pasará demasiado tiempo en volver a vivirlo. Hasta entonces nos tocarán, casi seguro, veranos largos, también con nuevas olas de calor, en las que las altas temperaturas, tanto diurnas como nocturnas, darán pocas concesiones.