

## *Cómo hacer frente al calor* **en los centros escolares**



*Las temperaturas extremas de estos últimos días comprometen el buen funcionamiento de los centros escolares porque afectan directamente al rendimiento tanto de alumnos como de profesores.*

El Real Decreto 486/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud que deben cumplir los lugares de trabajo, recoge que la temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios (como las escuelas) “estará comprendida entre 17°C y 27°C”. Según las indicaciones del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, para respetar estos criterios, en invierno, al llevar ropa de abrigo, la temperatura debe mantenerse entre 17°C y 24°C y en verano, al usarse ropa ligera, los parámetros se sitúan entre 23°C y 27°C.

Cuando las personas sufren una situación de cambio de menos a más temperatura, suelen desarrollar síntomas de ansiedad, están más irritables y agresivos, se sienten más inquietas, tienen más dificultades para concentrarse y suelen estar físicamente más incómodas.

En estos días de tantísimo calor, si trasladamos esta situación a cualquier escuela de nuestro país, nos encontraremos, en la mayoría de los casos, con una situación adversa para poder impartir y conseguir una enseñanza de calidad, ya que las altas temperaturas entorpecen el aprendizaje e influyen negativamente en el rendimiento escolar. Los afectados son tanto los alumnos como los profesores.

El calor en las aulas puede dar lugar a situaciones de discomfort y estrés térmico mientras que en el patio, en las clases de Educación Física, clases extraescolares, deportes en general, etc., el problema de las altas temperaturas puede llegar a ser más grave y provocar un “golpe de calor”.

El “golpe de calor” es la respuesta del organismo a una agresión producida por un exceso de calor. Los sig-



nos y síntomas son: cara congestionada, piel caliente y enrojecida, dolor de cabeza, sensación de fatiga, sed intensa, mareos, vómitos, calambres musculares, convulsiones, etc.

Para quien lo padece, las consecuencias pueden ser graves: alteraciones de la conciencia, problemas respiratorios y de circulación.

En el caso de la temperatura de las aulas, ésta debe mantenerse en un margen razonable que esté dentro de los límites de confort con el fin de lograr un grado de bienestar y satisfacción.

Son muy pocos los centros escolares que disponen de aire acondicionado en sus aulas y, por tanto, son una minoría los centros que resuelven la mayor parte del problema de las temperaturas elevadas con estas instalaciones. Pero, incluso disponiendo de ellas, existen unas medidas sencillas y fáciles de aplicar en todos los centros escolares que resultan muy eficaces tanto en las actividades sedentarias propias del aula como en las actividades dinámicas que se realizan fuera de ellas (patios, gimnasios, excursiones, visitas culturales, etc.).

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Es aconsejable modificar los horarios de las actividades físicas en la escuela, evitando salir al patio en las horas de más calor: es preferible utilizar un lugar fresco con sombra y son mejores los horarios de primera hora de la mañana o final de la jornada.
- El alumnado debe utilizar ropa fresca, de material absorbente que les permita realizar todo tipo de movimientos y que no les dé mucho calor.
- Se debe evitar el uso de mochilas en esta época del año, ya que dan un calor excesivo y provocan sudoración en la espalda.
- El calzado debe ser fresco, cómodo y transpirable.
- Hay que procurar mantener las persianas de las ventanas orientadas al sur medio bajadas (per-

mitiendo la entrada de luz) para evitar que el sol impacte de lleno en las aulas.

- Es aconsejable beber abundante líquido (preferentemente agua), sin esperar a tener sed.
- En el caso de que se disponga de aire acondicionado, se debe utilizar con una temperatura moderada para evitar cambios bruscos de temperatura.
- Airear todos los días las aulas, a ser posible antes del comienzo de las clases, para mantener la temperatura idónea en el momento de las clases.



*Imma Badia Camprubí*  
Secretaria de Acción Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO