¿Cómo enfrentar las olas de calor en la casa? Experta aconseja cambios simples que pueden marcar la diferencia

Bárbara Rodríguez Droguett, académica del Departamento de Arquitectura de la Universidad de Chile, comenta que la regla general en nuestro país es que las casas sean térmicamente deficientes, pero que hay acciones que podemos tomar para evitar el impacto de la radiación sobre los hogares. Disminuir la radiación solar directa sobre la vivienda, el uso de colores claros y la presencia de vegetación en el entorno son parte de sus recomendaciones.

Santiago acaba de registrar la Navidad más calurosa de los últimos 50 años, con termómetros que llegaron a marcar 35,7°C. Además, se transformó en la segunda temperatura más alta del año y entró en el top 5 de las más elevadas en diciembre. **Las proyecciones para el resto del verano no son auspiciosas. Gracias al fenómeno del Niño, se anuncian altas temperaturas y olas de calor en la zona centro y sur del país**. Hay alternativas para batallar con este calor, pero las más simples, como aires acondicionados o ventiladores, son poco amigables con el medioambiente y el gasto energético ¿Qué podemos hacer en nuestros hogares para sobrellevar este fenómeno?

Bárbara Rodríguez Droguett, académica del Departamento de Arquitectura de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo (FAU) de la Universidad de Chile, explica que, "**en Chile vivimos todos en casas muy deficientes térmicamente**, porque nuestras aislaciones no son buenas y hay una mala resistencia de los materiales para aislarte del calor y para aislarte del frío en invierno. **La reglamentación chilena todavía es deficiente**,

están cambiándola y todo, pero todavía hay mucho que hacer en términos de la reglamentación que regula cómo se construye térmicamente. Entonces, dicho lo anterior, la mayoría de las personas vive en lugares bastante inadecuado desde la perspectiva del frío y también del calor y el problema es que nosotros nunca hemos estado acostumbrados a esas temperaturas, esto es nuevo para todo el mundo", asegura.

La académica de la Universidad de Chile añade que "todos podemos hacer esfuerzos para empezar a implementar medidas que tienen que ver con lo que ya está diseñado en la casa, porque **hay una serie de estrategias que sí se pueden hacer, hay cosas que podemos hacer, para prevenir el sobrecalentamiento y la enfermedad por shock térmico**".

¿Qué recomienda la profesora Rodríguez que hagamos en nuestras casas?

1. **Prevenir la radiación solar sobre la vivienda:** Es importante prevenir que caiga la radiación solar sobre muros y ventanas. Por lo general, muy poca gente tiene doble vidrio, la mayoría tiene solamente vidrio simple, entonces lo primero que hay que hacer es tener las ventanas bloqueadas a la radiación, sobre todo las ventanas norte y oriente en la mañana y la ventana poniente en la tarde, porque las ventanas poniente tienen un sol dañino en el verano. Para evitarlo, lo primero es cerrar las cortinas, tener cortinas gruesas para prevenir la radiación en las horas donde caiga el sol y, lo segundo, si es que existe la posibilidad, tener una segunda cortina opaca por fuera que te permita cerrar, cosa que tú no tengas ninguna radiación sobre el vidrio de la ventana. La académica recuerda el uso de las antiguas celosías, como las que aún existen en las casas más antiguas.
2. **Uso de colores claros porque la radiación se absorbe:** Cuando cae el sol sobre la vivienda, la superficie absorbe el calor o la reflecta y nosotros lo

que necesitamos es que la reflecte, entonces, los techos tienen que ser blancos. Los techos que nosotros ocupamos en Santiago hoy día, por ejemplo, la teja asfáltica, el techo negro, es horrible, porque eso lo único que hace es absorber calor. Por esta razón, es preferible contar con superficies blancas, incluso en los pavimentos que están afuera de la casa. De acuerdo a la académica, tenemos que evitar los colores oscuros en muros, techos y en superficies pavimentadas.

3. **La radiación se previene con superficies impermeables y vegetación:** Cuando tú tienes vegetación, por ejemplo, árboles, plantas, ojalá en harta abundancia, se absorbe menos calor. Por ejemplo, si estás en una casa rodeada de pavimento, ese pavimento va a absorber energía todo el día. En cambio, si tienes pasto, ripio, cualquier otra superficie impermeable, vas a absorber menos radiación. Lo ideal es siempre tener poquita superficie pavimentada y plantar vegetación de bajo consumo hídrico.
4. **Ayudar al movimiento de aire:** La sensación térmica es distinta a la temperatura que tiene el lugar, la temperatura que uno mide con un termómetro es una temperatura absoluta, uno la mide y es para todos igual, pero hay otra cosa que se llama la sensación térmica y la sensación térmica subjetiva. Entonces, hay que establecer medidas para reducir la sensación térmica y una de las medidas más efectivas es el movimiento de aire, por eso cuando yo tengo calor prendo un ventilador y me alivio. Se puede lograr lo mismo abriendo ventanas, pero ahí es donde viene el gran tema, porque no puede ser en horas de mayor calor y en ventanas que estén recibiendo radiación solar. Si son estas ventanas, agrega la profesional, hay que hacerlo después de las 18:00 horas, cuando esté bajando la temperatura y abrir la ventana contraria, y si no hay una ventana contraria poner un ventilador para sacar el calor de la casa.