



CAPÍTULO 4

La madera crea hogar

No somos totalmente conscientes de la presencia de la madera en nuestra vida diaria, en los lugares en los que trabajamos, disfrutamos, descansamos... En definitiva, en nuestro entorno diario la presencia de suelos, puertas, ventanas, muebles y otros productos de madera es una constante.

La madera crea hogar, está presente en nuestras casas, ya sea como elemento estructural, integrado como elemento para mejorar la habitabilidad, en la decoración y, por supuesto, en el mobiliario que conforma nuestro hogar.



El uso de la madera contribuye a crear un entorno que nos proporciona bienestar. Al igual que si **los árboles y el bosque producen beneficios en la salud y bienestar emocional de las personas**, los productos de madera transmiten los mismos beneficios.

Las características de la madera son propicias para generar **espacios saludables**:

1. Reduce la presencia de microbios: su capacidad de regular la humedad la convierte en un **material higroscópico** (que absorbe la humedad) que ayuda a las vías respiratorias y disminuye la irritabilidad de las membranas porque los gérmenes se reproducen con mayor facilidad en zonas con mucha humedad.

2. Menos ruido: un entorno con suelos, muebles, ventanas y puertas de madera **reduce las reverberaciones acústicas y el ruido.** Menos ruido significa más salud.

A lo largo de la historia, **el mobiliario nos ha permitido desarrollar con comodidad y confort** los usos y actividades comunes de las casas, lugares de trabajo y ocio. Mesas, sillas, armarios, camas, estanterías, muebles de cocina, etc., nos han permitido a lo largo de los años desarrollar actividades tan básicas como dormir, comer, cocinar, descansar, leer, etc.

La madera ha sido el **material por excelencia**, al tratarse de un recurso renovable y sostenible, que desprende naturaleza y que con sólo cerrar los ojos nos hacen percibir una sensación de confort.

La madera forma parte de nuestras vidas, y **crea un ambiente cómodo y confortable** ya que los elementos de madera tienen una serie de beneficios:

- » Su aspecto natural.
- » La calidez que proporcionan.
- » Capturan y almacenan carbono.
- » Su resistencia y fortaleza.
- » La facilidad de su mantenimiento.
- » La resistencia a los cambios del tiempo.
- » Regulan la humedad.
- » Reducen el ruido.
- » Dan valor a nuestro hogar.

Además, proporcionan otros atributos como **belleza, la calidad, el estilo y la comodidad** para el hogar.

La presencia de la madera en muebles, junto a su utilización en pavimentos, puertas y ventanas proporciona ese ambiente de calidez necesario y nos ayudan a aumentar la eficiencia energética e impide que se pierda el calor y lograr contar con una sensación térmica lo más agradable posible.

La madera es salud

“La salud va a depender del modelo que adoptemos de energía, de transporte, de producción de alimentos, de urbanismo... tenemos que reconciliar el desarrollo económico con la protección del medio ambiente, tenemos que alcanzar un modelo de desarrollo sostenible porque ese desarrollo sostenible es la mejor garantía para la salud de la población”. Esta es la llamada de atención que, en septiembre de 2018, realizaba María Neira, directora de Salud Pública de la Organización Mundial de la Salud, en una entrevista a Diario Médico¹².

El ambiente urbano genera estrés a la mayoría de la población. En 1950, menos de un tercio de la población mundial vivía en asentamientos urbanos. En contraste, en 2014, el 54% de la población vive en áreas urbanas.

Numerosos estudios demuestran que el estrés es superior entre personas que viven en ambientes urbanos y, como consecuencia, cada vez más, se promueve un mayor contacto con ambientes naturales que reducen dicho estrés y promueven la relajación.

La madera es un material natural que ha sido utilizado siempre en la construcción, rehabilitación y la fabricación de mobiliario. La madera ayuda a



¹² Diario Médico. <https://www.diariomedico.com/salud/neira-es-probable-que-nuestros-hijos-vivan-menos-que-nosotros.html>



La Casa de Madera BioPasiva mas grande de España ©100x100madera

la relajación de las personas, reduce el estrés y tiene beneficios para la salud que han ido demostrando diferentes estudios.

La Universidad de Columbia Británica (Canadá) y FPIInnovations demostraron que **vivir con madera mejora nuestra salud**¹³. El estudio concluyó que las personas que desarrollaban una actividad en una habitación con superficies visuales, muebles y ventanas de madera presentaban una menor actividad del sistema nervioso simpático, responsable de las respuestas al estrés.

La utilización de madera en nuestros hogares, hospitales, escuelas y oficinas es imprescindible, si tenemos en cuenta la cantidad de tiempo que pasamos en ellas. Se estima que cada año pasamos el 90% del tiempo en edificios (oficinas y viviendas) y en los medios de transporte.

En 2010, una escuela austríaca comparó la actividad de sus alumnos en dos aulas de madera versus dos aulas "estándar". Los beneficios para los niños que estudian en las aulas de madera fueron significativos, especialmente su

¹³ Madera y Salud Humana. Universidad de Columbia Británica y FPIInnovations Traducción realizada por la Asociación Española del Comercio e Industria de la Madera (AEIM) http://www.aeim.org/wp-content/uploads/2017/04/Madera-y-salud.-FPI-Canad%C3%A1-Aeim.-Marzo-2017_.pdf

ritmo cardíaco, que se redujo en hasta 86.000 latidos. Los niños estaban notablemente más relajados y tuvo un efecto positivo en su rendimiento.

El estudio más reciente, realizado en Japón por Harumi Ikei, Chorong Song y Yoshifumi Miyazaki, titulado *Efectos fisiológicos de tocar la madera del Ciprés de Hinoki (Chamaecyparis Obtusa) con las plantas de los pies ("Physiological Effects of Touching the Wood of Hinoki Cypress (Chamaecyparis obtusa) with the Soles of the Feet")*¹⁴ analiza los efectos psicológicos derivados de tocar madera con la planta del pie, porque la madera ha sido ampliamente utilizada en la fabricación de pavimentos. En otro estudio anterior se demostró que tocar madera con la palma de la mano reduce la actividad de la corteza prefrontal, incrementa la actividad del sistema nervioso parasimpático y reduce la actividad del corazón, lo cual se traduce en que tocar madera induce a un estado de relajación psicológica.

LA SALUD VA A DEPENDER DEL MODELO QUE ADOPTENOS DE ENERGÍA, DE TRANSPORTE, DE PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS, DE URBANISMO... TENEMOS QUE RECONCILIAR EL DESARROLLO ECONÓMICO CON LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE, TENEMOS QUE ALCANZAR UN MODELO DE DESARROLLO SOSTENIBLE PORQUE ESE DESARROLLO SOSTENIBLE ES LA MEJOR GARANTÍA PARA LA SALUD DE LA POBLACIÓN.

MARÍA NEIRA,

DIRECTORA DE SALUD PÚBLICA DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

¹⁴ *Physiological Effects of Touching the Wood of Hinoki Cypress (Chamaecyparis obtusa) with the Soles of the Feet.* por Harumi, Chorong Song y Yoshifumi Miyazaki 2. Fuente: *International Journal of Environmental Research and Public Health* (<https://www.mdpi.com/1660-4601/16/19/3723>)