

la madera es salud



vivir 
con
madera

wood
CEI-Bois Roadmap 2010

www.vivirconmadera.info



La madera mejora la calidad de vida y proporciona bienestar

La Confederación Española de Empresarios de la Madera (CONFEMADERA), y el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV), a través del proyecto Vivir con Madera, han realizado recientemente una investigación basada en artículos reconocidos por la comunidad científica, que relacionan la madera con la calidad de vida y el bienestar.

Estos estudios evidencian que la madera contiene propiedades que favorecen un estilo de vida saludable y por tanto, mejoran nuestra calidad de vida. Por eso, rodearnos de madera en nuestra vida cotidiana nos permite disfrutar de un mayor bienestar.

En Vivir con Madera queremos que conozcas detalladamente cómo la madera te puede ayudar a vivir mejor. Éstas son las cuatro claves que hacen de la madera el material más saludable:

 Buen corrector acústico	 Aislamiento térmico	 Amortiguador de impactos	 Creador de confort subjetivo
Mejora la calidad del sueño, y como consecuencia reduce el riesgo de enfermedades coronarias y aumenta el rendimiento intelectual.	Protege del frío y el calor, y de los cambios bruscos de temperatura. Contribuye al desarrollo psicomotriz saludable de los niños.	Reduce el riesgo de lesiones ligamentosas o de rodilla. Presenta menor riesgo de provocar fracturas en cadera y muñeca en los casos de caídas.	Ayuda a crear atmósferas cálidas y confortables. Por su naturaleza, también contribuye a mejorar el estado emocional de las personas.



La madera mejora la calidad del sueño y así, reduce el riesgo de padecer enfermedades coronarias

La madera constituye un excelente material de aislamiento acústico debido a su capacidad de reducción del tiempo de reverberación.

Existe una relación directa entre el aumento de la presencia de la madera en una habitación y la reducción de los tiempos de la reverberación. Es por esto que se trata de un material ampliamente utilizado como corrector acústico, por ejemplo, en estudios de sonido y grabación. Esta propiedad de la madera también puede beneficiar a nuestra salud, puesto que está demostrado que a menor reverberación, se consigue un sueño continuo y sin interrupciones.

Además, también se han llevado a cabo estudios en los pacientes de dolencias

cardiovasculares en las salas de cuidados intensivos, que muestran cómo durante la noche, disminuye la amplitud del pulso, gracias a la relajación en ambientes con mejor confort acústico.

Por otro lado, diferentes estudios señalan que dormir menos de seis horas por noche aumenta el riesgo de padecer enfermedades coronarias un 18%. Dormir cinco o menos, aumenta el riesgo a un 39%. Mientras que ocho horas de sueño diarias contribuyen a mantener la salud del corazón.

Por todo esto, apostar por el uso de la madera en la decoración del dormitorio, además de estilo y diseño, nos ayuda a dormir mejor y a prevenir posibles enfermedades cardíacas.

La madera aumenta el rendimiento académico

Estudios realizados en instalaciones universitarias demuestran que colocar paneles de madera en las aulas reduce el tiempo de reverberación y crea el confort acústico idóneo para el estudio. Además, reduce el ruido de las clases de alrededor y del exterior con lo que consigue aumentar la capacidad de concentración de los alumnos y mejorar su rendimiento intelectual.

Según estudios publicados por BERG, S., "Impact of reducing reverberation time on sound-induced arousals during sleep", en Slepp, (2001) y por Zannin (Universidad Federal de Paraná) y Marcon "Objective and subjective evaluation of the acoustic confort in classrooms" (2007), publicado en Applied Ergonomics. Estudio original en www.vivirconmadera.info





La madera protege de los cambios de temperatura

La estructura microscópica de la madera se caracteriza por la abundancia de células huecas que dan como resultado una baja conductividad térmica. El aislamiento térmico está directamente relacionado con la salud, puesto que el mantenimiento de la temperatura corporal tiene efectos beneficiosos sobre nuestro bienestar.



Está demostrado que los suelos de madera, como los que se instalan en guarderías, propician el confort térmico

del niño mientras gatea, favoreciendo la interacción con la superficie y como consecuencia, estimulando el aprendizaje psicomotriz de los niños. De esta manera se contribuye a un crecimiento saludable.

Por otro lado, diferentes estudios muestran cómo un mayor confort térmico en los hogares durante el invierno podría reducir la gravedad de las dolencias típicas en personas de la tercera edad, como la artrosis o los problemas respiratorios. El resfriado común, por ejemplo, se manifiesta tras un cambio brusco de la temperatura corporal, por lo que la permanencia en estancias cálidas contribuiría a la prevención de este tipo de enfermedades.

Crear estancias cálidas en el hogar con madera, ayudan a prevenir los achaques típicos del invierno y favorecen la actividad física dentro del hogar en niños y mayores.

Según estudios publicados por Simonson et al. "The effect of structures on indoor humidity – possibility to improve comfort and perceived air quality", (2002), en la revista científica Indoor Air; Jonson y Eccles, "Acute cooling of the feet and the onset of common cold symptoms" (2005), publicado por Oxford University Press. Estudio original en www.vivirconmadera.info



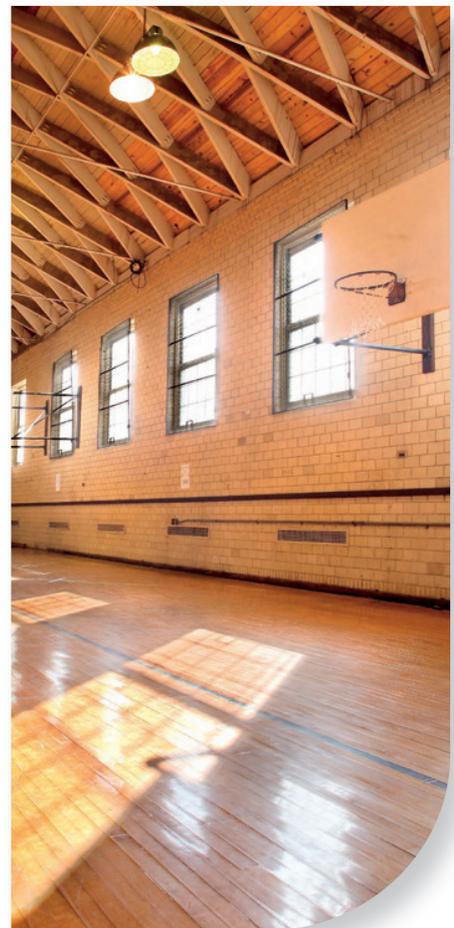
La madera reduce el riesgo de fracturas y favorece la actividad física

La madera como superficie destinada a la actividad deportiva, posee un coeficiente de fricción adecuado y una capacidad de absorción de impactos ligeramente superior a otros materiales, por lo que caminar o practicar actividad física sobre suelos de este material reduce considerablemente el número de lesiones.

Esta propiedad de los pavimentos de madera queda demostrada en un estudio realizado con jugadoras de balonmano durante el ejercicio sobre suelo de parqué. En esta investigación se demuestra que el riesgo de lesiones es mayor sobre otro tipo de superficies.

Además, el número de fracturas en caídas sobre suelo de madera es sensiblemente menor que en otros materiales, tal y como evidencia una investigación realizada en centros geriátricos.

La previsión de instalación de pavimentos de madera en centros con riesgo de caídas contribuye a prevenir lesiones y fracturas que pueden acarrear graves consecuencias para la salud de las personas.



Según estudios publicados por SIMPSON, A.H.R.W. y otros, "Does the type of flooring affect the risk of hip fracture?", en Age and ageing, (2004) y por OLSEN, O.E. y otros, "Relationship between floor type and risk of ACL injury in team handball", en Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, (2003). Estudio original en www.vivirconmadera.info



La madera mejora el estado emocional de las personas

La textura cálida y natural de la madera influye en el estado anímico de las personas.

Investigaciones realizadas muestran cómo la estimulación visual con madera produce en las personas una sensación de relajación que se somatiza en forma de disminución de la presión arterial y en la reducción de cuadros de depresión. Mientras que la prueba con otros materiales mostró resultados menos positivos.

Esto se debe a que la madera crea atmósferas cálidas, naturales y confortables que contribuyen a mejorar el estado emocional de las personas.

Según estudios publicados por SAKURAGAWA, S. y otros en *Journal of Wood Science* (2004), "Influence of wood wall panels on physiological and psychological responses" y por TSUNETSUGU, Y. y otros en *Journal of Wood Science* (2006), "Physiological effects in human induced by the visual stimulation of room interiors with different wood quantities".

Estudio original en www.vivirconmadera.info



Vivir con madera

El CONSEJO ESPAÑOL DE PROMOCIÓN DE LA MADERA ha desarrollado la iniciativa Vivir con Madera, un proyecto de fomento e información sobre la madera.

Vivir con Madera te explica los beneficios del uso de este material en todos los ámbitos de la vida moderna, las soluciones que te ofrece para vivir mejor, más sano y en armonía con el medio ambiente.

La madera no contamina y tiene excelentes características para un hábitat saludable, por eso Vivir con Madera te facilita las claves para una vida más sana con la madera. Anímate a incluir más productos de madera en tu vida.

¡Tu salud te lo agradecerá!

