# La madera y sus beneficios para la salud

El uso de la madera en nuestro entorno, además de un valor estético, es beneficioso para nuestra salud, tanto mental como física, generando cercanía a la naturaleza y al medio rural ya que hace que las personas se sientan como si estuvieran al aire libre.



Es un material cálido y acogedor, suave: tocar una superficie de madera proporciona a las personas una sensación de seguridad y de estar cerca de la naturaleza.

Un estudio de la Universidad de Columbia Británica y FPInnovations concluyó que hay una relación estrecha entre la madera y la salud humana.

Pero, ¿de qué manera?

**Impacto psicológico positivo**

Está demostrado que los entornos con luz natural, integrados en la naturaleza y en los que se priorice el uso de la madera aportan un nivel energético entre cuerpo y mente equilibrado,

ya que la composición química de la madera presenta similitudes con la de nuestro cuerpo. El efecto de las plantas en interiores sobre las personas planteó la posibilidad de que las superficies de madera pudieran proporcionar igualmente algunos efectos en la salud.

El uso de la madera puede afectar la atmósfera de una habitación y el estado de ánimo. Su tacto y su estética proporcionan multitud de beneficios para las personas, como la reducción del estrés, una mejor concentración y creatividad. Se ha demostrado que el contacto con la naturaleza conduce a unos niveles correctos de presión sanguínea, ritmo cardíaco adecuado y a menores niveles de agresividad.



Así pues, viendo estos beneficios, la utilización de madera para fomentar la salud en los interiores es una herramienta básica para los profesionales del diseño, ya sea en viviendas, espacios de trabajo, educativos o de salud porque el ser humano tiene una necesidad innata de conectar con entornos naturales. Se trata de encontrar una manera de traer la naturaleza a esos interiores si por nuestra forma de vida actual no podemos pasar más tiempo en exteriores.

**Regula la humedad y la temperatura**

La madera protege del frío, del calor y, además, aísla del ruido. Su capacidad de regular la humedad y la temperatura ambiental, hacen que los ambientes interiores sean agradables y nos ayuden a sentirnos bien al generar una temperatura idónea, además de reducir la cantidad de patógenos y gérmenes.

**Reduce la polución y aumenta la eficiencia energética**

Por último, la madera no solo repercute en la salud de las personas, sino que también tiene un impacto en el medioambiente, dado que reduce las emisiones de $CO_2$ al ser un material natural y sostenible. Asimismo, permite un ahorro de energía reduciendo el uso de aparatos electrónicos gracias a la temperatura ambiental estable que proporciona al evitar los cambios bruscos de la misma.




En resumen, algunos beneficios de la naturaleza para la salud, y en especial el uso de madera son:

- Menor percepción del dolor.

- Recuperación más rápida.
- Menor número de enfermedades diagnosticadas.
- Menor número de días de baja.
- Mayor atención y concentración.
- Mayor creatividad.
- Menor agresividad.
- Mejores relaciones interpersonales.

Tener, pues, elementos de madera en nuestro hogar y en el entorno es una manera de traer los beneficios de la naturaleza cerca. Recordemos que la madera es el único material natural que se obtiene directamente de la naturaleza, ayudando a su vez a conservarla y cuidarla mediante la gestión de los montes. La madera está llamada a convertirse en nuestro aliado más saludable.