

Mobiliario de Emergencia: Camas, Mesas y Asientos con Materiales Disponibles

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Refugio y Construcción

Etiquetas: Sin etiquetas

Mobiliario de Emergencia: Camas, Mesas y Asientos con Materiales Disponibles

En un refugio de emergencia, el mobiliario no es un lujo sino una necesidad funcional que afecta directamente a la salud y la capacidad operativa de los ocupantes. Dormir en el suelo provoca pérdida de calor por conducción (el suelo absorbe hasta 50 vatios de calor corporal por metro cuadrado de contacto), dolores musculares y articulares, y exposición a humedad, insectos y roedores. Trabajar y comer sin una superficie elevada reduce la eficiencia y aumenta la fatiga. Históricamente, las primeras piezas de mobiliario que fabricaron las civilizaciones fueron camas elevadas y bancos de trabajo, precisamente por estos motivos. Con materiales básicos como madera, cuerda, tela y elementos recuperados, se pueden construir muebles funcionales que transformen un espacio de mera supervivencia en un refugio habitable.

Camas Elevadas: Catres y Plataformas

La prioridad en cualquier refugio es elevar la superficie de descanso al menos 15-20 cm del suelo. Esta simple medida reduce la pérdida de calor por conducción en un 60-70%, aleja al durmiente de la humedad superficial y de la mayoría de insectos rastreros, y facilita levantarse en caso de emergencia.

Catre de travesaños y cuerda: Estructura de cuatro patas (troncos de 8-10 cm de diámetro, 50 cm de alto) unidas por dos largueros laterales de 190-200 cm y dos travesaños de cabecero y piecero de 70-80 cm. La superficie se forma con cuerda tejida en zigzag entre los largueros, creando una red tensa que soporta el peso del cuerpo. Este diseño se ha utilizado en India (charpoy/charpai) durante más de 5.000 años y sigue siendo el mueble para dormir más extendido del subcontinente.

Plataforma de tarimas: Apilar tarimas de madera (palés) proporciona una plataforma elevada inmediata. Un palé europeo estándar mide 120×80 cm: dos palés juntos forman una cama individual de 120×160 cm. Lijar las superficies para evitar astillas y cubrir con mantas o un colchón improvisado.

Hamaca de tela o cuerda: Si hay dos puntos de anclaje resistentes (árboles, postes, vigas), una hamaca es la cama más rápida de instalar y la que menos material requiere. Una tela resistente de 3×1,5 metros, con los extremos recogidos y atados a cuerdas de suspensión, soporta hasta 120 kg. La posición diagonal (acostarse en ángulo de 30° respecto al eje de la hamaca) proporciona una superficie casi plana.

Cama de ramas y hojarasca: En ausencia de cualquier otro material, un lecho de ramas de conífera (pino, abeto) de 20-30 cm de espesor elevado sobre un armazón de troncos cruzados proporciona aislamiento y amortiguación. Colocar las ramas con las puntas hacia arriba y superponer varias capas. Renovar semanalmente porque se compactan.

Tipo de cama

Materiales

Tiempo de construcción

Capacidad de carga

Comodidad

Catre de cuerda (charpoy)

Madera, cuerda (30-50 m)

2-4 horas

120-150 kg

Alta

Plataforma de palés

2-3 palés, lija

30 minutos

200+ kg

Media (necesita colchón)

Hamaca de tela

Tela 3×1,5 m, cuerda

15 minutos

100-130 kg

Media-alta

Lecho de ramas

Ramas de conífera

30-60 minutos

Ilimitada

Baja-media

Colchones y Aislamiento para Dormir

Una superficie de descanso elevada sin aislamiento sigue perdiendo calor por convección (aire frío que circula bajo el cuerpo). El aislamiento del colchón o relleno es tan importante como la elevación. El principio es siempre el mismo: atrapar aire en una capa estática entre el cuerpo y la superficie fría.

Colchón de hojas secas: Rellenar una funda de tela (sábana cosida, saco de arpillera) con hojas secas de roble, haya o castaño. Las hojas crujientes atrapan abundante aire. Se necesitan entre 30 y 50 litros de hojas secas para un colchón individual. Renovar cada 2-3 semanas porque se compactan y pueden generar moho si absorben humedad.

Colchón de paja: La paja de cereales (trigo, cebada, avena) es el relleno tradicional europeo por excelencia. Superior a las hojas porque mantiene mejor su volumen y tiene menor tendencia a absorber humedad. Un colchón de paja bien hecho, conocido como jergón, fue el estándar de descanso en Europa hasta el siglo XIX.

Colchón de hierba seca: La hierba cortada y secada al sol durante 2-3 días funciona de forma similar a la paja. Es más accesible en entornos donde no hay cultivos de cereales. Secar completamente antes de usar para evitar fermentación y calor húmedo.

Aislante de plástico de burbujas: El plástico de burbujas de embalaje es un excelente aislante térmico improvisado. Dos capas proporcionan un valor R similar al de una esterilla de espuma de 1 cm. Colocar bajo la sábana o directamente sobre la superficie de la cama.

La eficacia del aislamiento se puede verificar de forma sencilla: acostarse sobre la superficie y, tras 5 minutos, deslizar la mano entre el cuerpo y el colchón. Si la superficie bajo el cuerpo está caliente, el aislamiento funciona correctamente. Si está fría, se necesita más grosor o un material con mayor capacidad de atrapar aire.

Mesas y Superficies de Trabajo

Una superficie de trabajo estable a la altura adecuada (75-80 cm para trabajar de pie, 70-75 cm para sentarse en silla, 30-40 cm como mesa baja) es esencial para preparar alimentos, realizar reparaciones, estudiar mapas y cualquier actividad que requiera precisión manual.

Mesa de caballetes: Dos caballetes en forma de A fabricados con listones cruzados (3 listones por caballete: dos patas inclinadas y un travesaño horizontal) soportan un tablero de tablas, una puerta recuperada o un tablero de contrachapado. Ventaja: se desmonta en segundos para liberar espacio. Un caballete de 70 cm de alto soporta hasta 80-100 kg si las patas tienen buena apertura (60 cm en la base).

Mesa de troncos: Cuatro troncos verticales clavados o enterrados en el suelo, unidos por travesaños y cubiertos con tablas clavadas. Más permanente que los caballetes. Para nivelar en terreno irregular, enterrar las patas a distintas profundidades.

Mesa de palé elevado: Un palé apoyado sobre cuatro bloques, bidones, tocones o pilas de ladrillos. La altura se ajusta eligiendo soportes más altos o más bajos. La superficie del palé se puede mejorar clavando una lámina de contrachapado fino encima.

Repisa de pared: Tablas horizontales fijadas a la pared del refugio con escuadras de madera o ménsulas de tronco. No ocupan espacio en el suelo y pueden servir como superficies de trabajo, estantería o mesa auxiliar. Fijar a la pared con espigas, clavos o cuerdas según el material del muro.

Ergonomía básica: La altura correcta de la mesa se mide con el codo: de pie, el codo flexionado a 90° debe quedar a la altura de la superficie. Para trabajo sentado, la mesa debe quedar a la altura del codo cuando el antebrazo está horizontal, con los pies apoyados en el suelo.

Asientos: Bancos, Taburetes y Sillas Improvisadas

Sentarse directamente en el suelo durante períodos prolongados produce entumecimiento, problemas circulatorios en las piernas y dificultad para levantarse, especialmente en personas mayores o con

problemas articulares. Un asiento de 40-45 cm de altura permite mantener las rodillas a 90° y levantarse sin esfuerzo excesivo.

Banco de tronco partido: Partir un tronco de 25-30 cm de diámetro por la mitad y colocar la cara plana hacia arriba, apoyada sobre dos secciones transversales de tronco como patas. El banco más sencillo y resistente posible. Un tronco de 150 cm de largo proporciona asiento para 2-3 personas.

Taburete de tres patas: Un disco de madera de 30 cm de diámetro (sección de tronco de 5-8 cm de grosor) con tres patas insertadas en agujeros perforados en ángulo ligeramente divergente (5-10° hacia afuera). Tres patas en vez de cuatro garantizan estabilidad en terreno irregular: un trípode nunca cojea.

Silla de bidón: Un bidón metálico o de plástico de 200 litros cortado por la mitad horizontalmente proporciona dos asientos tipo taburete. Cortado verticalmente (conservando el fondo como asiento y parte de la pared cilíndrica como respaldo), se obtiene una silla rudimentaria con respaldo.

Banco de tierra compactada: En refugios de tierra o adobe, se puede construir un banco directamente como extensión del muro: un escalón de 40-45 cm de alto y 35-40 cm de profundidad a lo largo de una pared. Es permanente, no ocupa espacio adicional (se integra en la arquitectura) y es extremadamente resistente.

Asiento
Materiales
Tiempo
Personas
Movilidad

Banco de tronco partido
Tronco de 30 cm diámetro
30 min
2-3
Pesado pero movable

Taburete trípode
Disco de madera, 3 ramas
1 hora
1
Ligero y portátil

Silla de bidón
Bidón de 200 L, sierra
30 min
1
Medio

Banco de tierra

Tierra, muro existente

2-3 horas

3-5

Fijo

Almacenamiento: Estanterías, Ganchos y Organización del Espacio

En un refugio donde el espacio es limitado, el almacenamiento vertical y la organización son esenciales. Los objetos en el suelo dificultan el movimiento, se ensucian, se mojan si hay una filtración y se pierden con facilidad. El principio básico es elevar todo del suelo y asignar un lugar fijo a cada objeto.

Estantería de cuerdas y tablas: Cuatro cuerdas verticales ancladas al techo o a una viga, con tablas horizontales insertadas entre las cuerdas a distintas alturas. Las cuerdas pasan por agujeros en las esquinas de las tablas, con nudos debajo para fijar la altura. Sistema ligero, económico y ajustable. Cada estante soporta 10-15 kg si las cuerdas son resistentes.

Ganchos de rama: Ramas con forma de gancho natural (bifurcación en Y) clavadas a la pared o a una viga horizontal. Sirven para colgar ropa, mochilas, utensilios de cocina, herramientas y cualquier objeto con asa o cuerda. Un sistema de 10-15 ganchos a lo largo de una pared organiza enormemente el espacio.

Red de almacenamiento cenital: Una red de cuerda tendida horizontalmente bajo el techo del refugio, a 20-30 cm del mismo, crea un espacio de almacenamiento para objetos ligeros (ropa de abrigo, mantas, equipos no usados frecuentemente). Mantiene estos objetos fuera del paso pero accesibles.

Cajones y contenedores apilables: Cajas de fruta de madera, bidones cortados, cubos o latas grandes apilados contra la pared funcionan como estantería modular. Pintar o marcar cada contenedor con su contenido acelera la localización de objetos. Los contenedores con tapa protegen del polvo y los insectos.

La organización por zonas mejora la eficiencia: una zona de descanso (cama, ropa), una zona de trabajo (mesa, herramientas), una zona de cocina (fuego, utensilios, alimentos) y una zona de almacenamiento general. Incluso en un refugio de 10 m², esta división funcional reduce el desorden y mejora la moral de los ocupantes.

 **Advertencia:** Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.