



## La nueva mascota de Asocama presenta su decálogo del descanso

- La Asociación Española de la Cama espera dar mayor visibilidad a sus actividades gracias a su nueva mascota
- Asocama recomienda mantener el equipo de descanso (base, colchón y almohada) en perfecto estado para disfrutar de un descanso reparador

**Madrid – 21 de octubre de 2008.** La Asociación Española de la Cama (Asocama), integrada por la práctica totalidad de fabricantes de descanso de España, ha diseñado una mascota que se convertirá a partir de ahora en imagen de todas sus actividades y comunicados.

Y esta mascota ha nacido, como todas, con un pan bajo el brazo; en este caso, con un Decálogo del Descanso que espera servir de guía a todos los usuarios y de referencia en el sector.

### **DECÁLOGO DEL DESCANSO ASOCAMA**

- 1.- Antes de comprar** es aconsejable probar los colchones, bases y almohadas simulando las posiciones que se adoptan al dormir y observar, en cada momento, la capacidad de adaptación de estos al cuerpo y la postura adoptada, la sensación de confort, la posición de la columna vertebral y la facilidad para cambiar de postura. En el caso de parejas es conveniente tener en cuenta los espacios ocupados y considerar la libertad de movimientos para que no se produzcan interferencias durante el sueño.
- 2. - Da la vuelta al colchón para un correcto mantenimiento 4 veces al año.** Debemos pensar que, en una cama de matrimonio, por ejemplo, la cabeza de cada uno de los miembros debe haber reposado en las cuatro esquinas del colchón al cabo de 12 meses. Se considera normal una pérdida del 10% de la altura del colchón y/o que en el mismo quede una marca donde se ha descansado habitualmente.
- 3. - Regularidad.** Procurar acostarse y levantarse regularmente a la misma hora.
- 4. - Exposición a la luz.** Exponerse durante el día a la luz natural y mantener el dormitorio oscuro durante el descanso. Nuestro organismo relaciona los periodos de sueño con la oscuridad y los de vigilia con la luz del día.
- 5. - Actividad física.** Llevar una vida activa. El ejercicio físico moderado ayuda a eliminar el estrés y por ello contribuye a la mejora del descanso. Se trata sin

embargo de una actividad que puede resultar excitante y por ello debe realizarse al menos dos horas antes de la hora de acostarse.

**6. - Relajación.** Relajarse física y mentalmente antes de acostarse realizando actividades como un paseo nocturno que nos ayude a desconectar de los problemas diarios, un baño de agua tibia que permita relajar nuestra musculatura, leer un libro...

**7. - Alimentación.** Cenar de forma ligera. Las cenas a base de “alimentos pesados” o excesivamente copiosas requieren de una digestión mucho más lenta y esto puede dificultar el sueño.

**8. - Temperatura y ventilación.** Es importante ventilar la habitación diariamente y mantener, a la hora de dormir, una temperatura media de entre 18° y 20°C.

**9. - Ropa.** Se deben evitar sensaciones de frío o calor, por eso es aconsejable utilizar ropa fresca en verano y algo más gruesa en invierno, pero siempre elástica y cómoda, que no nos ‘tire’ o incomode a la hora de movernos.

**10.- Cambiar el colchón cada diez años como máximo:** Aunque pueda parecer una frase hecha, tiene un fundamento real basado en años de experiencia de fabricantes y usuarios. Pasado ese tiempo (en algunos colchones incluso antes), la firmeza deja de ser la apropiada, es entonces cuando solemos levantarnos con la sensación de ‘haber dormido fatal’ sin saber porqué, o con contracturas o agujetas. Por otra parte, está el tema de la higiene, años de sudar, estar enfermo, ¡o cosas peores en el caso de los niños!, hacen que la suciedad y los ácaros se vayan acumulando, hasta llegar incluso a provocar alergias.