



## **La cama, el elemento olvidado de las vacaciones**

Las vacaciones es el periodo de tiempo que dedicamos al descanso tras todo un año de trabajo. Aproximadamente, pasaremos un tercio de este tiempo en la cama por lo que se debe dar a este elemento la importancia que tiene.

Los destinos preferidos para disfrutar de este descanso son hoteles, apartamentos alquilados, casas de veraneo en la playa o montaña, campings, casas rurales, etcétera. En cada uno de estos lugares solemos encontrarnos con equipos de descanso (camas, almohadas y bases) diferentes a los que disfrutamos habitualmente en nuestros hogares y que previamente hemos elegido por su grado de confort y adaptación a nuestro cuerpo.

En la mayor parte de los destinos turísticos no tenemos ocasión de elegir el equipo de descanso que vamos a utilizar, sin embargo en las segundas viviendas destinadas a las vacaciones sí la tenemos y con frecuencia, se suele optar por la opción más económica que no siempre es la más recomendable para nuestro confort.

Para esta segunda vivienda es común no adquirir un colchón del mismo nivel que el que disfrutamos en nuestros hogares, ya que se va a utilizar durante unas pocas semanas al año, eso sí, se debe procurar que posea una calidad mínima que garantice un correcto descanso durante la época vacacional. Es por este motivo por lo que no es recomendable destinar a una segunda vivienda un colchón que por su deterioro ha sido sustituido en la vivienda principal.

Si esta segunda vivienda va a ser utilizada mayoritariamente en verano es recomendable también que el colchón esté realizado en materiales que no aporten mucho calor y posea una estructura que permita la óptima ventilación, favoreciendo el sueño de su usuario.