



Un estudio confirma la importancia de utilizar un colchón nuevo

- La asociación española de fabricantes, Asocama recomienda mantener el equipo de descanso (base, colchón y almohada) en perfecto estado para disfrutar de un descanso reparador
- El estudio realizado por la European Bedding Industries Association asegura que un nuevo colchón puede mejorar hasta el 63% de dolores de espalda

Madrid – 5 de noviembre de 2008. La European Bedding Industries' Association (EBIA), a la que pertenece la Asociación Española de la Cama (Asocama), ha presentado recientemente un estudio científico independiente realizado por el Dr. Bert Jacobson, de la Universidad de Oklahoma. Este estudio ha confirmado que existe una relación muy estrecha entre un buen colchón y el descanso reparador nocturno. Un nuevo colchón puede mejorar hasta en un 63% los dolores en la parte alta de la espalda.

Millones de personas están afectadas por molestias a causa de la falta de sueño. De hecho, éste es uno de los problemas de salud más frecuentes de la sociedad actual. La deficiencia de sueño interfiere con la actividad diaria, las relaciones sociales y el humor, y además, puede conllevar una reducción de la productividad laboral e incluso provocar accidentes.

Siempre se ha comentado que muchos de los problemas de sueño podían estar relacionados con un colchón o superficie de descanso viejo y poco confortable, pero no estaba científicamente probado. Sin embargo este estudio —publicado en la edición de invierno del Journal of Chiropractic Medicine— establece una relación irrefutable entre los colchones nuevos y las mejoras en el dolor de espalda, la calidad del sueño y la comodidad durante el mismo.

El objetivo del estudio era comparar la percepción de la calidad del sueño antes y después de reemplazar un sistema de descanso de cinco o más años por una superficie de descanso nueva, de firmeza media. El estudio concluye que un colchón nuevo ofrece el soporte requerido y tiene un efecto positivo en la mejora de dolores y rigidez de espalda, lo que mejora sustancialmente la calidad del sueño y el confort general. Los sujetos estudiados con dolor de espalda reportaron un 63% de mejora en los mismos. Asocama recomienda cambiar el colchón cada diez años como máximo.

“Los usuarios generalmente no perciben la pérdida progresiva de soporte y comodidad de los colchones, así que el logro del estudio consiste en aportar pruebas evidentes de que los colchones nuevos aportan mayores niveles de comodidad y bienestar”, asegura José Manuel Nogueiras, secretario general de Asocama

Porcentajes de mejora tras dormir cuatro semanas en un equipo de descanso nuevo (frente a cuatro semanas de sueño en uno antiguo)

	Personas con dolor intenso	Personas con dolor moderado
Dolor de espalda	+63,3%	+47,3%
Rigidez de la columna vertebral	+63,3%	+38,0%

	Personas con problemas de sueño	Personas sin problemas de sueño
Calidad del sueño	+65,8%	+58,1%
Calidad del descanso	+77,3%	+64,2%

	Alta	Baja
Eficacia del sueño*	+4,4%	+30,8%

* Cantidad de tiempo que se pasa en la cama realmente durmiendo