



## Estas fiestas regala descanso

- **La belleza está directamente relacionada con la cantidad y la calidad del sueño.**
- **Un sueño de baja calidad favorece la aparición de ojeras, ojos hinchados, así como el envejecimiento de la piel y que se marquen más las arrugas de expresión.**
- **ASOCAMA recomienda mantener el equipo de descanso (base, colchón y almohada) en perfecto estado para gozar de un descanso reparador**

El dormir bien aporta multitud de beneficios a nuestro organismo, entre ellos algunos que afectan directamente a nuestro aspecto físico, de tal modo que una imagen saludable depende directamente de la cantidad y calidad de nuestras horas de sueño.

A nadie se le escapa que una mala noche tiene como consecuencia la aparición de las antiestéticas ojeras y la hinchazón de ojos, pero no son éstos los únicos efectos que dormir mal va a tener en nuestro aspecto. La piel se torna más pálida y las arrugas de expresión se marcan más profundamente. Durante el sueño se ralentizan todos los procesos corporales, favoreciendo la oxigenación de las células y activando su metabolismo, con lo que se mejora su capacidad sobrevivir y multiplicarse. Así, un sueño largo y reparador va a implicar el disfrutar de una piel más sana y joven y de un aspecto más saludable.

El colchón, la base sobre la que lo apoyamos y la almohada son elementos a tener muy en cuenta para disfrutar de un sueño de calidad. Si el equipo de descanso no está en un estado de conservación óptimo va a repercutir en la calidad de nuestro sueño, y por lo tanto en nuestro aspecto físico. Estos elementos deben ser de una calidad que se adapte a la edad y peso de las personas que los usen, y deben ser revisados periódicamente para comprobar que mantienen sus condiciones de confortabilidad y firmeza.

ASOCAMA, asociación que agrupa a la práctica totalidad de fabricantes de equipo de descanso de España, recomienda comprobar la firmeza y comodidad del colchón periódicamente y cambiarlo cada 10 años como mínimo. Pasado este periodo de tiempo los colchones han perdido las cualidades para las que fueron diseñados y no cumplen con su cometido por lo que repercuten negativamente en la calidad de nuestro sueño. Tras

esos 10 años los colchones no sólo han perdido firmeza y confort, sino que higiénicamente es poco probable que se encuentre en unas condiciones óptimas debido a la proliferación de ácaros o moho, lo que favorecería la aparición de enfermedades.