

ABC.es

salud

Un remedio para evitar los dolores de espalda durante las horas de sueño

6-XI-08. El uso de un colchón nuevo para dormir puede mejorar hasta un 63 por ciento las molestias

Un estudio realizado por la European Bedding Industries Association (EBIA), a la que pertenece la Asociación Española de la Cama (Asocama), revela que el empleo de un colchón nuevo para dormir ayuda a evitar los dolores de espalda que achaca la incesante vida laboral. En concreto, los expertos señalan que este remedio puede mejorar hasta en un 63 por ciento las molestias de la parte superior de la espalda.

El secretario general de Asocama, José Manuel Nogueiras, alerta de que los usuarios generalmente no perciben la pérdida de 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", admite.

▶ La falta de sueño

La Asociación Española de la Cama destaca que muchas personas tienen dolores de espalda por la falta de sueño. "Esta deficiencia 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", apunta Nogueiras.

La finalidad de la investigación es 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 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 la espalda, lo que "mejora sustancialmente la calidad del sueño y el confort general".

La Asocama advierte que el colchón puede estar dañado en su interior mucho antes de que su aspecto externo lo delate y el producto deja de atender al calificativo de confortable y de garantizar buenas condiciones para el descanso a partir de los 10 años.

España es el país europeo donde más personas descansan en colchones más viejos ya que los cambian una vez cada 12,6 años, 2,6 más de los recomendables. Este hábito es reflejo de una falta de cultura del sueño, según médicos y fabricantes, que reconocen la importancia de buen colchón para mantener una buena salud de la espalda.

SEGÚN UN ESTUDIO**Utilizar un colchón nuevo puede mejorar hasta en un 63% los dolores de espalda**

El uso de un colchón nuevo puede mejorar hasta en un 63 por ciento los dolores en la parte alta de la espalda, según revela un estudio hecho público hoy por la European Bedding Industries Association (EBIA), a la que pertenece la Asociación Española de la Cama (Asocama).

El objetivo del estudio es 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 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 la espalda, lo que "mejora sustancialmente la calidad del sueño y el confort general".

Tal y como explica la organización española, millones de personas están afectadas por molestias a causa de la falta de sueño. "Esta deficiencia 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".

Asimismo, según el secretario general de Asocama, José Manuel Nogueiras, los usuarios generalmente no perciben la pérdida de 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".



Un colchón nuevo puede mejorar los dolores de espalda

(PD).- De acuerdo a un nuevo estudio realizado por la European Bedding Industries Association (EBIA) el uso de un colchón nuevo puede mejorar hasta en un 63% los dolores en la parte alta de la espalda.

El estudio concluye que un colchón nuevo ofrece el soporte requerido y tiene un efecto positivo en la mejora de dolores y rigidez de la espalda, lo que "mejora sustancialmente la calidad del sueño y el confort general".

Los investigadores explicaron que millones de personas están afectadas por molestias a causa de la falta de sueño. "Esta deficiencia 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".



Un estudio revela que utilizar un colchón nuevo puede mejorar hasta en un 63 por ciento los dolores de espalda

El uso de un colchón nuevo puede mejorar hasta en un 63 por ciento los dolores en la parte alta de la espalda, según revela un estudio hecho público hoy por la European Bedding Industries Association (EBIA), a la que pertenece la Asociación Española de la Cama (Asocama).

El objetivo del estudio es 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 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 la espalda, lo que "mejora sustancialmente la calidad del sueño y el confort general".

Tal y como explica la organización española, millones de personas están afectadas por molestias a causa de la falta de sueño. "Esta deficiencia 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".

Asimismo, según el secretario general de Asocama, José Manuel Nogueiras, los usuarios generalmente no perciben la pérdida de 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".