

## 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".