

Entrevistamos a...

Jose Manuel Nogueiras, secretario general de Asocama (Asociación Española de la Cama).



“Es fundamental que el colchón mantenga su firmeza original”

Cuando no descansamos adecuadamente, nuestra salud, tanto física como mental, puede verse alterada. De hecho, no dormir bien, puede generar graves problemas en nuestro organismo. Para evitarlo, además de dedicar a nuestro sueño las horas recomendadas por los médicos, debemos tener muy en cuenta el lugar donde lo hacemos. En éste, un buen colchón es una de las piezas básicas.



Pregunta: ¿Qué nos debe ofrecer un colchón para ser considerado cómodo y saludable?

Respuesta: El colchón ideal es diferente para cada persona, dependiendo de nuestra edad, condición física, altura, peso o gustos. Lo que es fundamental para todos los perfiles es que **el colchón mantenga su firmeza original**, y también que esté razonablemente limpio. Al cabo de unos diez años, todos los colchones se deterioran por el uso diario y pierden higiene y firmeza, con lo que es más que recomendable sustituirlos por otros nuevos.

P: ¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de comprar un colchón?

R: Como decíamos antes, la edad y la condición física son puntos fundamentales a la hora de elegir un colchón. Otra recomendación importante es probarlo: no baste con palpar el producto, hay que tumbarse para determinar las sensaciones de **firmeza y confort que nos genera**. Si se trata de un colchón de matrimonio, también es recomendable que los dos miembros de la pareja se recuesten a la vez y comprueben la comodidad de la postura.

P: ¿Varían las recomendaciones de materiales según en qué postura durmamos o según nuestro peso y altura?

R: El tema de los materiales es más bien una **cuestión de gustos**. El colchón ha evolucionado mucho desde los jergones de paja a las últimas tecnologías en muelles y espumas. Dentro de una amplia variedad de combinación de materiales es posible encontrar el colchón más adecuado a cada necesidad personal.

P: ¿Y en cuanto a los somieres?

R: Es cierto que determinados tipos de colchones requieren determinados tipos de bases (o somieres). **La base es tan importante como el propio colchón**, es la estructura de apoyo del colchón. Pero no es únicamente un soporte para el mismo, sino que es algo más que eso, dado que por sí mismo constituye un elemento que por sus características determina y modifica el nivel de firmeza y confort del conjunto. Podemos distinguir dos tipos básicos: con espacio para almacenar (arcones o canapés abatibles rígidos o multilaminas en madera o tapizados) o sin espacio para almacenar (canapés o bases tapizadas). Dentro de éste último grupo estarían además los somieres tanto articulados como fijos.

P: ¿Qué consejos se pueden dar para mantener la calidad de nuestro colchón el máximo tiempo posible?

R: La mayoría de la gente no lo hace, pero para el mantenimiento del colchón es muy importante **darle la vuelta cuatro veces al año**, de manera que, la cabeza ha debido 'reposar' en las cuatro esquinas del colchón, y por sus dos caras.

P: ¿Qué recomienda realizar para aprovechar las horas de sueño y descansar bien?

R: Una **cena ligera, ejercicio moderado y ropa cómoda** son tres de las recomendaciones básicas. Además, hay que procurar que la habitación esté a una temperatura adecuada, tanto en invierno como en verano, y si es posible, acostarse a la misma hora cada día, para regular los ciclos de sueño y vigilia.