



Verdades y mentiras sobre el cuidado del colchón

- **La Asociación Española de la Cama pretende desmitificar algunas creencias populares sobre el colchón y reforzar otras**
- **La principal recomendación de Asocama es cambiar el colchón cada diez años**

Madrid – 27 de noviembre de 2008. La Asociación Española de la Cama (Asocama), integrada por la práctica totalidad de fabricantes de descanso de España, en su interés por fomentar el mejor descanso de los españoles, ha recopilado una serie de consejos, avalados por los fabricantes de colchones asociados, para reforzar algunas normas y descartar creencias erróneas respecto al cuidado del colchón.

QUÉ HACER:

- **Al desembalar el colchón es conveniente dejarlo unas horas en un lugar ventilado** para evitar los olores que pueda traer derivados de la fabricación, el embalaje y el transporte.
- También se recomienda **ventilarlo diariamente**, para mejorar la higiene. Es mejor esperar de 5 a 10 minutos (y con la ventana abierta si es posible) antes de hacer la cama.
- Es necesario **dar la vuelta al colchón al menos cuatro veces al año**, de izquierda a derecha y de la cabeza a los pies. La posición del cuerpo una noche tras otra hace que se 'desgaste' más el colchón en esas zonas, y el volteo minimiza ese impacto
- La limpieza de un colchón es difícil, así que la mejor opción es protegerlo y **utilizar siempre una funda transpirable** 100% algodón. Además, si se puede, es preferible que utilice un modelo de funda que deje la parte baja del colchón al aire libre, para una correcta aireación de todo el equipo de descanso.
- **Limpiar con una aspiradora la superficie del colchón**, si es posible cada 15 días o un mes, así se garantiza que al menos parte de los ácaros y partículas acumuladas salgan.
- Debemos **escoger un colchón que se adapte a nuestro cuerpo** de forma confortable y sin generar puntos de presión que nos hagan cambiar de postura. El peso y la altura de cada persona, así como su edad, definirán qué tipo de colchón necesita (por ejemplo, el largo del colchón debe superar al menos en 15cm la altura de la persona).

- **Antes de comprar es aconsejable probar** los colchones, bases y almohadas simulando las posiciones que se adoptan al dormir. En el caso de parejas es conveniente tener en cuenta los espacios ocupados y considerar la libertad de movimientos para que no se produzcan interferencias durante el sueño.
- **Siempre cambiar el colchón cada diez años como máximo.** Pasado ese tiempo, las condiciones de firmeza e higiene originales habrán cambiado y, no sólo no prestará su función correctamente, sino que podría incluso ser perjudicial para la salud.

QUÉ NO HACER:

- Aunque son ‘trucos de la abuela’ que se pueden oír por ahí, **no es conveniente limpiar el colchón en seco ni empapar las tapicerías** del equipo de descanso. Tampoco es recomendable el uso de bicarbonato u otros elementos químicos, que pueden dañar la superficie e incluso penetrar en capas interiores y deteriorarlas.
- La vieja práctica de **golpear el colchón para que ‘suelte’ el polvo y las células muertas acumuladas no es recomendable** para los equipos de hoy día, que podrían verse dañados.
- **No comer, beber o fumar encima de la cama.** Si la limpieza es complicada, mejor evitar las manchas en lo posible.
- **Nunca doblar ni plegar un colchón** (excepto en colchonetas articuladas), ni siquiera por un corto espacio de tiempo, ya que lo dañará de forma irreversible.
- **No apoyar objetos punzantes o pesados sobre el colchón o base**, aunque el colchón parezca una superficie ideal para apoyar muebles, se podrían provocar daños irreparables que sin duda afectarán al descanso.
- **No permitir que el gato, perro o cualquier mascota se suba a la cama o duerma en ella**, pues pueden desprender pelos o salivaciones que ensuciarán el equipo de descanso.
- El colchón está diseñado para descansar, **hay que evitar dar saltos sobre el mismo.**
- **No utilizar el colchón sobre una base que no cubra al menos el 60% de su superficie** o esté en mal estado.
- **Nunca utilizar tablas entre el colchón y la base de la cama**, eso puede reducir la vida del colchón e incluso invalidar los términos de la garantía.

Acerca de ASOCAMA

La Asociación Española de la Cama, **ASOCAMA**, es la asociación de fabricantes de equipos de descanso, nace en 1985 con el objetivo de velar por la calidad y contribuir a la mejora de la cultura del descanso. Esta cultura se basa en que pasamos casi un tercio de nuestra vida durmiendo y, por ello, debemos hacer de esta actividad un momento placentero y reparador. **ASOCAMA** aconseja reemplazar los equipos de descanso antes de los 10 años, ya que factores como el uso y el paso del tiempo merman sus propiedades de firmeza, elasticidad e higiene.

Para más información:

Esther Gago/Teresa García
INFORPRESS- 91 564 07 25

Gabinete de prensa de ASOCAMA

egago@inforpress.es / tgarcia@inforpress.es