



ASOCAMA: 30 años contribuyendo a la mejora del descanso

- **Un tercio de nuestra vida transcurre en la cama: no debemos subestimar la importancia de dormir bien.**
- **Una década: más que suficiente. Pasados 10 años, ningún colchón conserva sus cualidades originales.**
- **ASOCAMA recomienda comprar el colchón en un punto de venta especializado, como garantía de calidad.**

Madrid – 23 de diciembre de 2015. La Asociación Española de la Cama, ASOCAMA, que agrupa a la práctica totalidad de fabricantes de equipos de descanso en nuestro país, celebró el pasado 10 de diciembre en la sede del Club Financiero Génova de Madrid su 30º aniversario.

Miembro tanto de la *Confederación Española de Organizaciones Empresariales del Metal (CONFEMETAL)*, como de la organización representativa del Sector de Equipos de Descanso de ámbito europeo, *EBIA – European Bedding Industries' Association*, ASOCAMA se constituyó en 1985 con el objetivo de velar por un sueño de calidad y, desde entonces, trabaja para contribuir a la mejora de la cultura del descanso.

El descanso, la reparación y el reposo son necesidades básicas del organismo. Cuando tenemos algún trastorno del sueño o bien no hemos dormido lo suficiente, al día siguiente encontramos nuestras facultades disminuidas. Tenemos más sueño y cansancio durante el día y menos capacidad de concentración. Una persona que, además, padezca dicho trastorno de manera crónica, se verá en inferioridad de condiciones frente a quienes descansan correctamente.

Por ello, ASOCAMA recomienda mantener el equipo de descanso en perfecto estado para gozar de un descanso realmente reparador. Si el colchón, la base sobre la que lo apoyamos y la almohada, elementos que conforman un equipo de descanso, no están en un estado de conservación óptimo, esto repercutirá en la calidad de nuestro sueño y, por lo tanto, también en nuestro estado anímico o aspecto físico.

La calidad del equipo de descanso debe adaptarse a las necesidades de sus usuarios y, en cualquier caso, será muy importante comprobar la firmeza y comodidad del colchón periódicamente, cambiándolo cada 10

años como tarde pues, pasada una década, los colchones pierden las cualidades para las que fueron diseñados y no cumplen con su cometido, repercutiendo negativamente en la calidad del sueño.

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

ASOCAMA recuerda que no todos somos iguales, razón por la cual no hay un único sistema de descanso, sino que cada persona necesita un sistema de descanso individualizado. Por ello, ASOCAMA advierte sobre la conveniencia de acudir a un establecimiento especializado y reconocido antes de adquirir un producto, para poder ser asesorado siempre por un profesional.

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, confort e higiene.
www.asocama.es

Para más información:

Ángel Rodríguez
CONFEMETAL – 91 562 55 90
Gabinete de prensa de ASOCAMA
comunicacion@confemetal.es