



La higiene y la renovación del colchón

En Madrid, a 1 de septiembre de 2020

La Asociación Española de la Cama (ASOCAMA) en su búsqueda por fomentar el mejor descanso para los españoles, ha recopilado 10 consejos, avalados por los fabricantes de colchones asociados, para establecer algunas normas respecto al cuidado del colchón que garanticen **el correcto mantenimiento del mismo**.

1. **Aspecto clave para garantizar el buen mantenimiento del colchón es la correcta higiene del mismo**, y ésta dependerá, entre otras cosas, del **grado de ventilación** al que se exponga a lo largo de toda su vida útil.
Es por ello, por lo que ASOCAMA recomienda ventilar el colchón diariamente. Para hacerlo, es recomendable esperar de 5 a 10 minutos (y con la ventana abierta si es posible) antes de hacer la cama, ya que esto beneficiará el óptimo comportamiento del equipo de descanso. De no ventilar, podrían aparecer manchas de moho debido al exceso de humedad, a la temperatura demasiado baja de la habitación o a la falta de circulación de aire. Los deterioros por moho no están cubiertos por las garantías; de ahí la importancia de llevar una correcta rutina de higiene.
2. **Además de esta práctica diaria, una vez al mes, se recomienda limpiar con una aspiradora la superficie del colchón** para expulsar posibles ácaros y partículas de suciedad acumuladas durante el uso.
3. **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.

4. En los colchones de 2 caras 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. En caso de que sólo sea necesario el giro del mismo, ya que el colchón esté diseñado específicamente para ello, será necesario girarlo al menos cuatro veces al año cambiando el piecero al cabecero de manera alternativa.

5. Para mantener la higiene de los colchones, es conveniente colocar en todos ellos una funda de algodón 100% transpirable con cuatro puntos de ajuste. En los colchones que sean desenfundables además de seguir este consejo, se deben de tener en cuenta las normas escritas en las etiquetas por los fabricantes con respecto al lavado e higienizado de las fundas
6. Por higiene y seguridad, se recomienda **no comer, beber o fumar** encima de la cama. Al mismo tiempo no se debería permitir que los animales de compañía se suban o duerman en la cama, pues pueden desprender pelos, salivaciones, etc. que dañarán el equipo de descanso
7. **No doblar ni plegar un colchón** (excepto en colchones específicamente diseñados para ser articulados), ni siquiera por un corto espacio de tiempo, ya que lo dañará de forma irreversible.
8. **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.
9. El colchón está diseñado para descansar, **hay que evitar dar saltos sobre el mismo. 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.
10. **Es más que recomendable 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. Al cambiar el colchón se debe observar el tipo y características de la base o somier de láminas, porque si estos no están en perfectas condiciones o no son los adecuados, no se conseguirá el mismo resultado satisfactorio que se puede alcanzar con el cambio del equipo completo.

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. www.asocama.es

Para más información:
Gabinete de prensa de ASOCAMA
asocama@asocama.es