



# Por qué tu cama no puede ser tu nuevo despacho

En Madrid, a 13 de noviembre de 2020

Si no trabajas desde casa, la idea de trabajar en remoto en medio de la pandemia del Covid-19 puede parecer bastante novedosa y liberadora. No madrugas en exceso, no tienes que pensar en qué ponerte, puedes ponerte de fondo tu programa de televisión favorito o puedes trabajar desde la comodidad de tu cama.

Sin embargo, trabajar desde casa conlleva mucha constancia y dedicación. Necesitas estructurar tu día como si estuvieras en la oficina, porque, de lo contrario, te encontrarás a ti mismo sucumbiendo a tu cama.

Y, si bien eso puede parecer atractivo, porque no hay nada más cómodo, la Asociación Española de la Cama (ASOCAMA) recomienda que tu cama no es el mejor sitio para trabajar.

## ¿Por qué trabajar desde tu cama puede impactar a tu sueño?

De acuerdo a un estudio realizado por The Sleep Council, los dormitorios deben reservarse para una cosa: dormir.

Con un tercio de la población sobreviviendo con menos de seis horas de sueño diarias, esto hace que esto sea aún más importante. Y es que trabajar desde tu cama puede tener un impacto negativo sobre tu trabajo, tu productividad, tu postura y tu descanso.

Es normal sentirnos un poco más ansiosos de lo normal dada la situación actual del Covid-19, por lo que es clave que fortalezcas la asociación mental entre la cama y tu descanso. ¡Eso significa evitar llevar a la cama el trabajo o cualquier otra preocupación!

Solo revisar los correos electrónicos antes de irte a dormir puede afectar la calidad de tu sueño. La luz azul que emiten estos dispositivos suprime los

niveles de melatonina, afectando el tiempo que tardamos en conciliar el sueño, además de que el contenido que consumimos también puede hacer que estemos más alerta y/o estimulados.

Así, ASOCAMA, recomienda que marques una jornada de trabajo y trates de no llevar dispositivos relacionados con tu mundo laboral (portátiles, teléfonos, etc) a tu cama.

### **Pon límites donde corresponda**

Cuando trabajas desde casa, puede resultar difícil separar el trabajo de la vida familiar. Necesitas establecer y mantener límites claros. ASOCAMA recomienda que lo ideal es que mantengas una zona de trabajo propia e independiente al resto de la casa y que, a poder ser, ésta no sea tu dormitorio.

Si no tienes una habitación libre, trata de configurar un área de oficina propia, por ejemplo, una esquina de una habitación con un escritorio extraíble o una pequeña área debajo de las escaleras. Haz tus horas y evita que el trabajo se convierta en tiempo personal.

Y, en caso de que no te hayamos convencido y algún día excepcional, trabajes desde tu cama, asegúrate que ésta esté a tu altura. ¡Tiene que ser lo más cómoda y confortable posible! Es por ello, por lo que la Asociación Española de la Cama (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.

#### **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](http://www.asocama.es)

**Para más información:  
Gabinete de prensa de ASOCAMA**  
[asocama@asocama.es](mailto:asocama@asocama.es)