



# Qué tener en cuenta cuando compras un colchón

En Madrid, a 17 de febrero de 2021

En el mercado de colchones existen diferentes tecnologías y tipos de confort que puede hacer que te entren dudas a la hora de saber cuál es mejor para ti. Por ello, la Asociación Española de la Cama (ASOCAMA) resuelve en este artículo las 5 principales preguntas que pueden asaltarte a la hora de renovar tu equipo de descanso.

## **¿Qué nivel de firmeza es recomendable? ¿Los colchones más firmes son mejores que los más suaves?**

No se puede decir que los colchones más firmes son mejores que los más suaves. El grado de firmeza necesario depende del cuerpo del durmiente, su forma y peso. Por lo general, las personas que son pequeñas y delgadas necesitan colchones más suaves que las personas cuyo peso corporal es más alto. Desde ASOCAMA, se recomienda la prueba del colchón para conocer qué nivel de firmeza es el adecuado para ti.

## **¿Por qué es importante probar un colchón y cómo debemos probarlo?**

ASOCAMA recomienda que dediques al menos 15 minutos a probar cada colchón en tienda. Pasando cinco minutos tumbado boca arriba y en cada lado, serás capaz de determinar si ese colchón es el adecuado para ti o no.

Durante el momento de la prueba:

- Si te requiere mucho esfuerzo darte la vuelta y colocarte de lado, es probable que esa cama sea demasiado blanda para ti.
- Una vez tumbado sobre el colchón, comprueba que toda tu columna vertebral está bien apoyada sobre la superficie del mismo, de manera que todas las zonas de tu cuerpo queden bien recogidas.
- Trata de probar el colchón sobre el tipo de base en el que lo utilizarás normalmente: canapé, divanlín, somier... Además, si el colchón va a ser compartido, lo recomendable es que ambos prueben la cama al mismo tiempo para ver cómo se comporta el colchón bajo los pesos de cada uno.

## **¿La postura al dormir influye en el tipo de firmeza que se necesita?**

Cada postura al dormir requiere un nivel de firmeza distinto. Por norma general, una persona que duerme boca arriba necesita un colchón que ofrezca el soporte suficiente para que toda su espalda repose sobre el colchón. Asimismo, las personas que duermen de lado probablemente querrán un colchón más suave, ya que necesitarán apoyar las curvas del cuerpo para minimizar los puntos de presión. Por último, las personas que duermen boca abajo probablemente necesiten un colchón más firme para mantener la columna alineada y evitar la distorsión de la columna que puede provocar dolor de espalda al despertar.

## **¿Qué tipo de colchón es mejor: muelles, visco...?**

El material más importante de un colchón, por norma general, es su núcleo. Así, encontrarás en el mercado colchones de muelles, de espuma o de látex y cada una de ellas aportará una sensación de descanso diferente. El látex, por ejemplo, aporta una buena estabilidad y los muelles ofrecen una buena circulación de aire para una máxima ventilación y un descanso fresco. El colchón de espuma distribuye uniformemente la fuerza que le proporciona el peso corporal y dispersa los movimientos al dormir.

## **¿Por qué es recomendable comprar o renovar el equipo de descanso completo en vez de solo el colchón?**

Un buen descanso es la combinación de un buen colchón y una base adecuada. Por eso, ASOCAMA recomienda que el colchón y la base se elijan juntos para que se complementen y ofrezcan el descanso reparador que tu cuerpo necesita. Ambos elementos están diseñados para funcionar juntos y la base soporta gran parte del desgaste nocturno y contribuye a la comodidad y soporte del equipo de descanso. Poner un colchón nuevo sobre una base vieja, añadir una tabla entre el colchón y la base o cualquier otra solución que se pueda plantear, reducirá la comodidad y disminuirá la vida útil del nuevo colchón.

Una vez hayas leído este artículo, tal vez tengas la sensación de que comprar un colchón es bastante complicado, pero no tienes de qué preocuparte! Desde ASOCAMA, te recomendamos que visites una tienda especializada donde los especialistas podrán ayudarte y asesorarte con el mejor descanso para ti.

### **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)