



Según Asocama, las alergias dificultan el descanso

- **Disfrutar de un buen descanso nocturno es uno de los principales retos de los alérgicos, ya que son estos los que sufren más problemas de sueño que el resto de la población en la época primaveral.**
- **ASOCAMA recomienda mantener el equipo de descanso (base, colchón y almohada) en perfecto estado y limpio para poder disfrutar de un descanso profundo y reparador en el que se minimice el impacto de los alérgenos.**

Madrid – 20 de mayo de 2016. En mayo, suben las temperaturas y, según advierten los alergólogos, con la llegada del calor se intensificarán los síntomas de las alergias. Además de la sintomatología particular (moqueo, estornudos, irritación ocular...), los alérgicos también acusan más problemas de sueño, según constata un reciente Estudio sobre Salud y Descanso de la Asociación Española de la Cama (ASOCAMA).

Para los alérgicos esta época de año con la primavera ya avanzada es, precisamente, uno de los periodos donde peor calidad del sueño tienen y debido a esto se acentúan síntomas como el estrés, las preocupaciones y esto deriva en una bajada del rendimiento en el trabajo y peor humor.

Ante todo ello, ASOCAMA alerta a los ciudadanos, como norma general, de que los colchones en mal estado o con más de diez años, habrán perdido sus características iniciales de firmeza e higiene, lo que también podría incrementar los problemas de alergia.

“Las alergias son uno de los males de nuestra era, y cada vez afectan a un número más alto de la población; por eso es tan importante hacer todo lo que esté en nuestra mano para evitarlas. Pasado ese tiempo, ninguno de los fabricantes de la Asociación —la práctica totalidad del mercado— recomienda continuar durmiendo en el mismo colchón”, explica Ignacio Fernández Zurita, secretario general de ASOCAMA.

El mantenimiento del equipo de descanso es tan importante como la elección del mismo.

En este sentido y para favorecer el ambiente limpio de forma que se eliminen los ácaros y sus alérgenos, ASOCAMA recomienda lavar las ropas de cama a altas temperaturas (60º). Además, es recomendable ocasionalmente pasar un aspirador por la superficie del colchón, siempre y cuando éste tenga filtro especial HEPA incorporado.

También acciones como cerrar las ventanas, utilizar aire acondicionado para refrescar las habitaciones, y darse una ducha antes de dormir para eliminar restos de polen de nuestro cuerpo pueden ayudarnos a conciliar mejor el sueño y tener un mejor descanso.

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