



## **ASOCAMA y los consejos de descanso que influyen en la salud de nuestra espalda**

- **No existen estudios científicos concluyentes que determinen cuál es la postura idónea al dormir para una persona que sufre dolor de espalda.**
- **ASOCAMA ofrece unas pautas para aquellas personas que sufren dolor de espalda con el fin de aconsejarles sobre cómo descansar mejor, siendo aconsejable el consejo médico si el dolor persiste.**

**En Madrid, a 17 de octubre de 2019**

Dormir es esencial para la salud y para mantener una buena calidad de vida. Así lo pone de manifiesto la Asociación Española de la Cama (ASOCAMA), al confirmar que no solo se trata de dormir las horas adecuadas, sino de dormir las bien y, para ello, se necesitan las condiciones adecuadas. Estas condiciones pueden ser diferentes para cada uno, pero sí hay pautas de sueño comunes para gran parte de la población, como son: dormir en un lugar sin ruido, sin luz, con una temperatura adecuada y en un colchón que permita adoptar la mejor postura a la columna vertebral.

Existen, también, una serie de hábitos que pueden adoptarse en el momento previo a acostarse y que pueden favorecer el mejor descanso. Así, ver la televisión en la cama o hacer uso de la Tablet o el móvil son algunas de las causas que pueden hacer disminuir la calidad de nuestro sueño. Tampoco se recomienda hacer ejercicio o comer de forma copiosa las horas previas a acostarse.

En lo que respecta a las dolencias de espalda, no existen estudios científicos concluyentes que hayan determinado cuál es la mejor postura al dormir para una persona que sufre dolor de espalda, ya que las dolencias dependerán de factores, como la edad, el peso o la intensidad del dolor.

A pesar de que no existen soluciones universales a la hora de adoptar la mejor postura al dormir, y que, en caso de dolores agudos y persistentes, lo recomendable es acudir a la opinión de un médico especialista, ASOCAMA propone una serie de pautas para las personas que sufren dolor de espalda con el fin de aconsejarles sobre cómo descansar mejor:

1. **Evitar dormir en el sofá o en el sillón.** El sofá y el sillón no están hechos para dormir sino para descansar despiertos. Por lo tanto, la postura que se adopta en el sofá y en el sillón si uno se duerme no es la adecuada, y puede llegar a acentuar el dolor.

2. La cama es un factor fundamental, aunque no único, para la salud de la espalda. Si se comparte debe ser lo suficientemente grande para no molestar o ser molestado por el/la compañero/a, de manera que ambos quepan cómodamente.

El **colchón** no debe ser ni demasiado blando ni demasiado duro, siendo poco aconsejable acudir a colchones de poca firmeza si se tienen dolores de espalda. Además de tener una firmeza media, el colchón ha de ser adaptable y acomodarse a la curvatura de la columna, de manera que se consiga la alineación entre el cuello y la cadera. Así, se evitará que las zonas del cuerpo que están en contacto con el colchón sufran presión y se acentúe el dolor.

En el caso de la **almohada**, ésta debe tener una firmeza y grosor medio. Tampoco debería ser muy alta para no aumentar la tensión del cuello y cargar, así, la espalda.

3. Respecto a la **postura más recomendable** para evitar el dolor de espalda, especialmente si es en la región lumbar, es adoptar la posición fetal. Consiste en dormir de lado con los brazos, las rodillas y las caderas flexionadas, manteniendo la espalda recta sin agachar la cabeza. Es la postura donde los músculos de la columna están más relajados y menos tensos. También se aconseja poner una almohada de grosor fino entre las rodillas que ayude a mantener la columna y la pelvis de forma alineada y armónica. Por contra, si se duerme boca arriba es aconsejable colocar un cojín grande bajo las rodillas para que la zona lumbar no forme un arco y pueda relajarse. No sería recomendable dormir boca abajo.

4. Con el fin de gozar de una buena salud de sueño, ASOCAMA, recuerda **la importancia de 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, disminuyendo, por tanto, la calidad de 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. [www.asocama.es](http://www.asocama.es)

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