



Un sueño reparador, el mejor tratamiento de belleza

- **La belleza está directamente relacionada con la cantidad y la calidad del sueño.**
- **Un sueño de baja calidad favorece la aparición de ojeras, ojos hinchados, así como el envejecimiento de la piel y que se marquen más las arrugas de expresión.**
- **ASOCAMA recomienda mantener el equipo de descanso (base, colchón y almohada) en perfecto estado para gozar de un descanso reparador**

Madrid – 10 de marzo de 2015. El dormir bien aporta multitud de beneficios a nuestro organismo, entre ellos algunos que afectan directamente a nuestro aspecto físico, de tal modo que una imagen saludable depende directamente de la cantidad y calidad de nuestras horas de sueño.

No se trata de una percepción sino de una evidencia científica ya que está demostrado, según un estudio publicado en la revista British Medical Journal por los investigadores del Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia), que las personas que han dormido bien durante la noche resultan más atractivas y más saludables que las personas que han estado privadas de sueño.

A nadie se le escapa que una mala noche tiene como consecuencia la aparición de las antiestéticas ojeras y la hinchazón de ojos, pero no son éstos los únicos efectos que dormir mal va a tener en nuestro aspecto. La piel se torna más pálida y las arrugas de expresión se marcan más profundamente. Durante el sueño se ralentizan todos los procesos corporales, favoreciendo la oxigenación de las células y activando su metabolismo, con lo que se mejora su capacidad sobrevivir y multiplicarse. Así, un sueño largo y reparador va a implicar el disfrutar de una piel más sana y joven y de un aspecto más saludable.

Respecto al número de horas de sueño ideales, depende de cada persona aunque la media se sitúa entre 7 y 8 horas.

La clave de este proceso es que solo durante la noche se segrega la hormona del crecimiento que es la responsable de la recuperación de los tejidos. Por eso es vital asegurar un buen descanso en calidad y cantidad.

El colchón, la base sobre la que lo apoyamos y la almohada son elementos a tener muy en cuenta para disfrutar de un sueño de calidad. Si el equipo de descanso no está en un estado de conservación óptimo va a repercutir en la calidad de nuestro sueño y, por lo tanto, en nuestro aspecto físico. Estos elementos deben ser de una calidad que se adapte a la edad y peso de las personas que los usen, y deben ser revisados periódicamente para comprobar que mantienen sus condiciones de confortabilidad y firmeza.

ASOCAMA, asociación que agrupa a la práctica totalidad de fabricantes de equipo de descanso de España, recomienda comprobar la firmeza y comodidad del colchón periódicamente y cambiarlo como mínimo cada 10 años. Pasado este periodo de tiempo los colchones han perdido las cualidades para las que fueron diseñados y no cumplen con su cometido, por lo que repercuten negativamente en la calidad de nuestro sueño. Tras esos 10 años, los colchones no sólo han perdido firmeza y confort, sino que higiénicamente es poco probable que se encuentren en unas condiciones óptimas debido a la proliferación de ácaros o moho, lo que favorecería la aparición de enfermedades.

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