



El calor empeora la calidad del descanso

- **Según la OMS, una quinta parte de la población padece dificultades constantes para conciliar el sueño y descansar por largos periodos.**
- **ASOCAMA recomienda que, a la hora de dormir, la temperatura ambiente oscile entre 18° y 22°**

Madrid – 09 de junio de 2015. Si por algo se ha caracterizado esta primavera de 2015 cuyas últimas semanas estamos todavía apurando, ha sido por la falta de lluvia y por las altas temperaturas. Y, a las puertas del verano, lo previsible es que el calor se intensifique aún más.

Las altas temperaturas del verano pueden ser muy deseables durante el día, pero no son tan buenas a la hora de descansar, ya que disminuyen la profundidad del sueño y producen en ocasiones “pequeñas interrupciones”, lo que empeora la calidad del descanso y nos hace sentir, a la postre, adormilados durante el día, dificultando nuestra concentración y afectando, en definitiva, nuestro estado de ánimo.

Para dormir necesitamos alcanzar una temperatura determinada, que es el inductor del sueño, pero en verano, debido al calor, nuestra tendencia al sueño se demora.

Para tener un buen sueño la temperatura recomendada se sitúa entre los 18 y los 22 grados; y todo lo que sea inferior o superior hace que el sueño sea más superficial o interrumpido.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 20% de la población padece dificultades constantes para conciliar el sueño y descansar por largos períodos.

Utilizar el aire acondicionado podría ser una opción, aunque no resulta muy óptima pues puede generar unas condiciones de temperatura, humedad y ruido poco adecuadas para un buen descanso. Aparte, al estar el dormitorio cerrado, la revisión de los filtros del aire constituye una prioridad higiénica clara.

ASOCAMA aconseja, por ello, utilizar un pijama ligero y fresco para dormir, que sea elástico y cómodo, para que no nos incomode a la hora de movernos.

Otros sencillos consejos que nuestra Asociación propone para mejorar el descanso serían: intentar cenar algo ligero y fresco; tomar una ducha de agua tibia antes de dormir; desconectar los aparatos eléctricos; y dormir con los pies fuera de las sábanas.

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