



Claves para elegir el colchón

- **Pasamos un tercio de nuestra vida en la cama.**
- **Debemos buscar beneficios y prestaciones.**
- **ASOCAMA recomienda probar el colchón, acudir a un punto de venta especializado y dejarse asesorar por los expertos.**

Madrid – 1 de febrero de 2016. Nuestra cama es el lugar donde pasamos la tercera parte de nuestra vida; por eso recomendamos dedicar toda la atención al proceso de búsqueda del colchón, ya que encontrar el producto que encaje con nuestras necesidades va a tener un impacto en nuestra calidad de sueño y, por tanto, en nuestra salud.

En el mercado existen numerosas tecnologías e innovaciones. La realidad es que no hay un producto válido para todas las personas. Por ello, la primera clave es probar el colchón, ir a un punto de venta especializado y dejarse asesorar por los expertos.

Por supuesto, es necesario valorar el I+D detrás de cada tecnología; pero, en realidad, lo que debemos buscar son beneficios y prestaciones, más que centrar la búsqueda en componentes concretos que harán complicado encontrar el colchón perfecto: nuestra espalda no conoce de componentes, sino de confort, de sentirse bien y de descansar profundamente.

Respecto a la firmeza buscada, hay que tener en mente estas dos ideas generales:

- **Cuanto mayor es nuestro peso, mayor debe ser la dureza del colchón.** Si pesamos menos, podemos ir además hacia alternativas más suaves.
- **Un colchón demasiado blando puede perjudicar la salud de nuestra columna.**

Como norma general, antes de buscar un colchón, debemos plantearnos tener claras estas preguntas para que el experto nos asesore correctamente:

- **Peso y estatura de la o las personas que duermen habitualmente en el colchón buscado.**

- Postura a la hora de descansar.
- Tipo de confort deseado: suave medio o firme.
- Medida del colchón buscado.
- Preferencias particulares: ser más o menos caluroso, utilizarse en una zona cálida o húmeda...
- Presupuesto. Piense que un buen colchón durará unos 8 a 10 años, por lo que la inversión, si se calcula por los días de vida, puede ser realmente baja.

Cambie el colchón cada 8 a 10 años. Pasado este tiempo no es recomendable su uso, ya que habrá perdido sus propiedades de higiene y confort.

Si en el colchón van a dormir dos personas, es recomendable que ambas acudan a probar el colchón, aunque sea una prueba de sensaciones rápidas: ayudará a saber si es lo que ambas personas necesitan.

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