



Importancia de utilizar un colchón nuevo

- **Dormir bien es importante para mantener una salud física y mental y tener una buena calidad de vida.**
- **Un colchón viejo no aporta el apoyo necesario a nuestra espalda, pudiendo producir dolores de espalda, cabeza, cuello e insomnio.**

Madrid – 16 de diciembre de 2016. Compramos coches, ropa y otros productos con un precio elevado y una vida útil relativamente corta. Sin embargo, pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo y dudamos acerca del precio del colchón. La selección y compra de un colchón es esencial teniendo en cuenta la más de 26.000 horas que dormimos durante 10 años.

En muchas ocasiones, no relacionamos la falta de atención, irritabilidad, estrés o hambre a la falta de sueño. Puede que durmamos las horas necesarias, pero es muy probable que nuestro cuerpo no esté descansando.

Un colchón que se adapte a tu cuerpo es una inversión en salud, higiene y confort. No realizar el cambio del equipo de descanso puede producir que el insomnio ocasional producido por un colchón y almohada viejos cambie nuestro reloj biológico y nos produzca un insomnio más recurrente.

Al comprar un colchón nuevo que se adapte a nuestra morfología perfectamente, ayudamos a evitar dolores de espalda, entumecimientos y despertares a lo largo de la noche. Según pasan los años, la capacidad de sujeción de nuestro colchón empeora paulatinamente, sin que seamos conscientes de la pérdida de soporte. Por ello, ASOCAMA recomienda cambiar el colchón cada máximo 10 años y las almohadas cada 2 años.

A la hora de la compra, intenta no dejarte llevar por el precio, sino por la comodidad que sientas al tumbarte. Pasamos mucho tiempo en la cama, por lo que es importante que tus músculos no amanezcan doloridos o muy tensos. Al comprar un colchón, no te dejes llevar por la moda o por las creencias antiguas; prueba distintos colchones con distintas tecnologías para identificar en cuál te sientes mejor.

La compra de un colchón puede resultar complicada. Por ello, ASOCAMA recomienda acudir a un especialista que te ayude a encontrar el colchón perfecto y que mejor se adapte a tu morfología.

Si por el momento no tienes que realizar el cambio de tu equipo de descanso, sigue las instrucciones de cada fabricante sobre el volteo periódico del colchón u otras indicaciones. De este modo, asegurarás que tu colchón esté en perfecto estado los 10 años recomendados.

Te ponemos algunos ejemplos de problemas que ocurren por no cambiar el colchón cuando es necesario:

- Los colchones viejos pueden acumular hongos, bacterias, ácaros.
- Tienen a deformarse con el paso del tiempo, produciendo dolores en la espalda y articulaciones.
- Los colchones viejos pierden la capacidad de ventilación, pudiendo producir olores debido a la sudoración normal del cuerpo.

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