



El mejor regalo: El mejor descanso

- **Un aspecto saludable depende directamente de la cantidad y calidad del sueño.**
- **ASOCAMA recomienda mantener el equipo de descanso (base, colchón y almohada) en perfecto estado para gozar de un descanso reparador.**
- **Estas fiestas, regálate descanso.**

Madrid – 16 de diciembre de 2015. Llega la Navidad y, con ella, numerosos eventos, encuentros y celebraciones. Disfruta al máximo de las fiestas gracias a un buen descanso.

Un buen descanso es, en efecto, esencial para disfrutar de las cenas y acontecimientos tan típicos de estas fechas. Dormir bien mejora nuestro aspecto físico y nuestro humor ayudándonos a tener una actitud más vital y energética.

ASOCAMA recomienda mantener el equipo de descanso (base, colchón y almohada) en perfecto estado para gozar de un descanso realmente reparador.

Dormir bien te ayudará a ser más feliz. Una buena noche de sueño puede hacer que te levantes positivo y optimista. Te aporta energía: la falta de sueño puede ser una pérdida de energía real, haciendo que te sientas incapaz de hacer frente a muchas actividades del día siguiente. Y, además, ayudarás a tu sistema inmunológico.

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.

El equipo de descanso debe ser de una calidad que se adapte a las necesidades de sus usuarios y es muy importante revisarlos 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 cada 10 años como mínimo. 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