



La cama, el elemento olvidado de las vacaciones

- **Aproximadamente un tercio del periodo de vacaciones transcurre en la cama, por lo que se ha de dar al colchón la importancia debida**
- **Para garantizar la calidad del descanso en vacaciones, se debe optar por un colchón para la segunda vivienda similar al utilizado habitualmente en el hogar**

Madrid – 16 de julio de 2015. Las vacaciones es el periodo de tiempo que dedicamos al descanso tras todo un año de trabajo. Aproximadamente, pasaremos un tercio de este tiempo en la cama, por lo que se debe dar a este elemento la importancia que tiene.

Los destinos preferidos para disfrutar de este descanso son hoteles, apartamentos alquilados, casas de veraneo en la playa o montaña, campings, casas rurales, etcétera. En cada uno de estos lugares solemos encontrarnos con equipos de descanso (camas, almohadas y bases) diferentes a los que disfrutamos habitualmente en nuestros hogares y que previamente hemos elegido por su grado de confort y adaptación a nuestro cuerpo.

Al contrario de lo que sucede en los hoteles o apartamentos, donde no tendremos ocasión de elegir el equipo de descanso que vamos a utilizar, en las segundas viviendas destinadas a las vacaciones sí es una decisión que nos corresponde, siendo lo más frecuente optar, en ese sentido, por la opción más económica, que no siempre es la más recomendable para nuestro confort.

Para la segunda vivienda deberíamos plantearnos tener un colchón similar al que tenemos para nuestro descanso habitual en nuestros hogares, ya que aunque se vaya a utilizar durante pocas semanas al año, éste nos debe garantizar que durante ese tiempo nuestra calidad de descanso sea óptima, máxime estando de vacaciones, periodo en el que nuestro cuerpo necesitará recuperarse especialmente.

Es por este motivo por lo que no resulta recomendable destinar a una segunda vivienda un colchón que por su deterioro ha sido sustituido en la vivienda principal.

Por otro lado, si esta segunda vivienda va a ser utilizada mayoritariamente en verano, es recomendable también que el colchón esté realizado en materiales que no aporten mucho calor y posea una estructura que permita la óptima ventilación, favoreciendo el sueño de su usuario.

Una buena opción serían los colchones de núcleo de muelles, una opción perfecta gracias a su elevada capacidad de ventilación interna. Existen también materiales celulares que poseen la capacidad de una ventilación elevada.

Lo ideal es que si ha llegado el momento de cambiarlo, se visite un punto de venta especializado que trabaje con marcas que garanticen una recomendación individualizada y de calidad.

Para un buen descanso durante el verano, se recomienda además descansar habiendo desconectado los aparatos eléctricos existentes en el dormitorio y usar ropa de cama ligera y fresca.

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