



El 60% de los españoles no duerme siesta

- **Quienes sí duermen siesta, lo hacen de media por espacio de una hora, aproximadamente.**
- **Los españoles duermen una media de entre 7 y 8 horas. Más de la mitad afirma no tener problemas para conciliar el sueño.**
- **Mantener el equipo de descanso (base, colchón y almohada) en perfecto estado es clave para garantizar la calidad del sueño.**

Madrid – 15 de abril de 2016. Según un estudio realizado por ASOCAMA para conocer los hábitos de descanso de los españoles, casi el 60% de los encuestados dice no echarse la siesta nunca. Dicho estudio concluye, además, que los españoles duermen una media de entre 7 y 8 horas, algo más los fines de semana y días festivos.

Respecto a la siesta, los que tienen esta costumbre lo hacen generalmente en el sofá, aunque un 28% se echa la siesta en la cama. El tiempo medio de siesta dura más o menos 1 hora. Esta costumbre es más habitual a partir de los 35 años y más en hombres que en mujeres.

Otros datos interesantes son que más de la mitad de las personas entrevistadas dice no tener problemas para conciliar el sueño. Un 24% tarda menos de 30 minutos en dormirse. Son las mujeres las que dicen tener mayores problemas para conciliar el sueño y las que se despiertan durante la noche con mayor frecuencia, generalmente para ir al servicio, aunque hay también una proporción importante de personas que dice despertarse sin motivo aparente.

ASOCAMA recuerda que para un buen descanso nocturno son importantes los tres elementos del equipo de descanso: el colchón, la base sobre la que lo apoyamos y la almohada. Si el equipo de descanso no está en un estado de conservación óptimo, esto repercutirá en la calidad de nuestro sueño y, por lo tanto, en nuestro aspecto físico. La calidad de estos elementos debe adaptarse a la edad y peso de las personas que los usen, y deben ser revisados 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 también comprobar la firmeza y comodidad del colchón periódicamente y cambiarlo cada 10 años como mínimo.

Pasado este periodo de tiempo los colchones pierden 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 pierden 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