



El colchón y el descanso en vacaciones

- **Las altas temperaturas y los diferentes hábitos de vida durante las vacaciones afectan a la calidad y cantidad del sueño.**
- **Asegurarse de que el colchón está limpio y en buen estado es fundamental para poder conciliar el sueño.**

Madrid – 23 de junio de 2016. Agosto, 22:00h de la noche: 33 grados centígrados en el exterior... Con estas temperaturas, las sábanas se pegan, nos falta el aire y el pijama sobra; el calor hace que sea muy difícil dormir y si, además, estamos fuera de casa, puede que incluso extrañemos nuestro colchón...

La subida de las temperaturas y el cambio de hábitos de vida durante las vacaciones afectan a la calidad y a la cantidad del sueño de muchas personas, ya que estos factores incrementan el número de despertares que se producen en horas de sueño y provocan que no se llegue a conciliar un sueño profundo y reparador.

Te damos algunas ideas para que puedas conciliar mejor el sueño:

- 1. Las rutinas son buenas.** Los cambios en la rutina diaria hacen que se retrasen todas las comidas y la hora de la cena sea próxima a la de irse a la cama, por lo que se recomienda cenar temprano y, si es una cena ligera, mejor.
- 2. Beber agua,** Con las altas temperaturas se suda más y se necesita una ingesta de líquidos mayor. Evitar la deshidratación ayuda a mantener la temperatura y combatir la fatiga que produce el calor.
- 3. Invente métodos que eviten que el aire caliente entre en la habitación.** Por ejemplo, coloque un ventilador dirigido hacia las ventanas para impedir que entre el bochorno; o sitúe un bol lleno de hielo o de agua muy fría delante de las aspas para que el aire sea más fresco. Una sábana mojada colgando de las ventanas también puede ayudar.

4. **Darse una ducha de agua templada** para reducir la temperatura corporal. Es muy buena técnica para sentirse fresco y limpio. Y una curiosidad, lavar los pies antes de dormir o mantenerlos fuera de la cama pueden ser buenos trucos.
5. **Apague completamente las luces y los aparatos electrónicos.** No vale en *stand by*: gastan energía y siguen emanando calor.
6. **Siesta sí, pero mejor corta.** El calor incrementa la sensación de cansancio y las ganas de dormir después de comer a medio día. Para que la siesta no influya en el descanso de la noche, se sugiere que no sea superior a 30 minutos.
7. **Un buen colchón.** Es crucial asegurarte de que el colchón está en buen estado y limpio. Comprueba que tu colchón es el más adecuado a tu morfología, no todos los colchones sirven para todas las personas, y disfruta de un placentero descanso en tus vacaciones.

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