



Almohadas: el mejor apoyo

- **La almohada juega un papel decisivo en nuestro descanso diario.**
- **La almohada correcta es la que se adapta más a la persona que la va a usar.**

Madrid – 23 de noviembre de 2016. ¿Sabías que el 10% de personas deportistas – 15% en el caso de mujeres – se llevan su propia almohada cuando van a competiciones fuera de su ciudad? La clave es que los deportistas aseguran que dormir con un colchón y una almohada diferentes afecta más a su rendimiento deportivo que el cambio de horarios y de entorno en general.

Esta costumbre también la tienen también muchas personas de a pie, porque una almohada inadecuada, y la consiguiente postura incorrecta de las cervicales, puede hacer que un gran colchón no le beneficie al sueño.

De igual modo, dormir sin ella, como en ocasiones cuando se duerme boca abajo, nos provoca dormir toda la noche con el cuello girado y, si estamos boca arriba, nuestro cuello se arqueará hacia atrás pudiendo provocar lesiones en discos vertebrales y en la raíces de los nervios cervicales.

La almohada es, en efecto, el elemento más personal del equipo de descanso y cada vez se le concede más importancia y se entiende mejor su valor a la hora de dormir bien.

Cada persona tiene una manera de dormir y, de hecho, en camas dobles, conviene sin duda contar con dos almohadas cuando dos personas comparten cama, ya que puede que duerman en diferentes posturas; además, si comparten almohada, al moverse pueden molestar el sueño de la otra persona.

Por eso mismo, a la hora de escoger una almohada, lo esencial es tener en cuenta la postura que adoptamos al dormir (si dormimos boca abajo o boca arriba, si tenemos problemas de espalda....).

En el mercado encontramos almohadas de diferentes materiales y tecnologías, como las de fibra, que permiten desarrollar distintas alturas y firmezas, son frescas y de fácil lavado, las de látex, que se adaptan perfectamente a la forma y peso de la cabeza, siendo además muy transpirables, las de viscolástica que, combinadas con nuevos materiales, dan lugar a bloques muy elásticos que permiten una buena adaptación del cuello o las almohadas con plumas, que proporcionan un alto nivel de confort y transpirabilidad.

Pero lo más relevante y lo que debe valorarse fundamentalmente es su firmeza (blanda, media o dura) y/o altura (alta, media o baja). Por ejemplo, una persona que duerma de lado, mantiene una distancia entre la cabeza y el colchón mayor que otra que duerma boca arriba, por lo que necesitará una almohada más alta y firme para descansar correctamente.

En definitiva, la almohada correcta es la que se adapta más a la persona que la va a usar, esto es, aquella que mejor mantiene la posición natural de la columna. La función de la almohada es la de conseguir llenar los diferentes huecos que se crean entre la cabeza y el tronco y hacer que la columna se mantenga en una posición correcta y que no se ocasione ningún perjuicio en las cervicales.

También es cierto que, entre las necesidades personales que han de considerarse, además de la firmeza y altura de la almohada habrá que estar a las prestaciones especiales que ofrecen algunas almohadas, que comportan beneficios adicionales relacionados con la higiene, el dolor cervical, las alergias, etc.

Por ello, es importante antes de comprarla dejarse asesorar por un especialista en descanso.

Básicamente, las almohadas se componen de:

- *Núcleo*: Parte clave de la almohada, responsable de determinar su altura y firmeza. Como antes se apuntó, existe una gran variedad de tecnologías y tipos de materiales: espumas, fibras, plumas...
- *Funda Interior*: Parte que recubre el núcleo o relleno de la almohada.
- *Funda Exterior*: Algunos modelos cuentan con una funda exterior además de la interior. Es la parte externa de la almohada, desfundable y que permite una mayor higiene de la misma.

La higiene en las almohadas es un elemento esencial. Por ello, es muy importante lavar cada poco tiempo la funda exterior de la almohada, observando siempre las pautas que indica el fabricante. Y también que se ventile a diario, al igual que el colchón, y se sacuda, permitiendo así que se evapore la posible humedad que se pueda acumular en su interior. Por último, es recomendable que la almohada incorpore algún tratamiento higiénico.

A diferencia de lo que ocurre con los colchones, la vida media de las almohadas es inferior, siendo su renovación ideal cada 2 años. El desgaste de la almohada es mucho más evidente, por lo que el consumidor puede valorar la necesidad de cambio sin dificultad.

ASOCAMA recuerda por último, en ese sentido, que lo fundamental a la hora de probar un equipo de descanso antes de comprarlo es intentar imitar en lo posible las condiciones normales en las que descansamos, constatando las sensaciones que éste nos aporta al compararlas con nuestro equipo habitual. Por eso conviene tumbarnos en la postura habitual y probar el equipo completo: colchón, base y almohada.

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