



ASOCAMA recomienda el colchón ideal para quienes prefieren dormir solos

En Madrid, a 17 de febrero de 2022

Según la última investigación de consumo llevada a cabo por la National Bed Federation (NBF), asociación de fabricantes de equipos de descanso en Reino Unido, cada vez más personas duermen solas.

Este estudio, realizado por 'DJS Research', arroja que un 32% de los encuestados estaban comprando un colchón “solo para mí”, mientras que la cantidad de compras para parejas cayó, por primera vez, por debajo del 50%.

Simon Williams de NBF afirmó: *"Curiosamente, esto parecería respaldar otra encuesta que acabamos de realizar que mostró que casi una de cada seis parejas (*) que viven juntas ahora duermen separadas. Además del creciente número de personas que ahora viven solas, creemos que, para muchas personas, las camas separadas pueden ser la única forma de lograr una buena noche de sueño".*

➤ ¿Cuál es la medida de colchón idónea para dormir solo?

La Asociación Española de la Cama (ASOCAMA) recoge esta tendencia de colchón de uso individual para aconsejar qué medida de colchón sería adecuada en este caso.

Si bien es cierto que la medida 90x190 es la estándar para aquellas personas que quieran dormir en un colchón individual, cada vez con más frecuencia nos encontramos ante aquellos que prefieren dormir solos, pero con algo más de espacio y que tienen el presupuesto y el espacio disponible en el dormitorio para poder permitírselo. Así, medidas de ancho de cama como 105 o 135 son cada vez más utilizadas para ese colchón de uso individual.

En cuanto al largo del colchón, lo ideal es poder tener un colchón 10 o 15 centímetros de más sobre la altura del durmiente.

Sea la medida que sea, asegúrate que tu cama esté a la altura que tu descanso se merece. ¡Tiene que ser lo más cómoda y confortable posible! Es por ello, por lo que la Asociación Española de la Cama (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.

(*) Estudio realizado por 'DJS Research' a 500 encuestados en febrero 2020.

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. www.asocama.es

Para más información:

Gabinete de prensa de ASOCAMA
asocama@asocama.es