



## ¿Los alérgicos duermen peor?

En Madrid, a 11 de abril de 2024

- Según [un estudio sobre Salud y Descanso realizado por ASOCAMA](#), los alérgicos sufren más problemas de sueño que el resto de la población.
- ASOCAMA recomienda mantener el equipo de descanso (base, colchón y almohada) en perfecto estado para poder disfrutar de un descanso profundo y reparador en el que se minimice el impacto de los alérgenos.

**Madrid – 11 de abril de 2024.** Entrados ya en la primavera, suben las temperaturas y, según advierten los alergólogos, con la llegada del calor se intensificarán los síntomas de las alergias. Además de la sintomatología particular (moqueo, estornudos, irritación ocular...), **los alérgicos también acusan más problemas de sueño**, según constata la Asociación Española de la Cama (ASOCAMA).

De hecho, esta época de año con la primavera ya avanzada es, precisamente, uno de los factores que influye de forma más negativa en su calidad del sueño. Pero no sólo eso; **parece que la alergia también acentúa los síntomas de estrés y las preocupaciones a la hora de dormir respecto al resto de la población**: un 80% de los alérgicos sufre estos factores como algo muy negativo respecto al sueño.

Por otro lado, según los resultados de la encuesta, sólo el 74% de los alérgicos se duerme antes de 30 minutos tras haberse acostado, mientras que para los no alérgicos este porcentaje sube al 83%. Además, también son más los alérgicos que tardan en dormirse más de una hora: el 10% frente a sólo el 5% de los no alérgicos. Esto repercute sin duda en el descanso, ya que prácticamente la mitad de los alérgicos (un 40%) se levanta cansado y sin energía.

Ante todo ello, ASOCAMA alerta a los ciudadanos, como norma general, sobre los colchones en mal estado o con más de diez años pues, transcurrido ese tiempo, el colchón habrá perdido sus características

iniciales de firmeza e higiene, lo que también podría incrementar los problemas de alergia.

Las alergias son uno de los males de nuestra era, y cada vez afectan a un número más alto de la población; por eso es tan importante hacer todo lo que esté en nuestra mano para evitarlas. Desde ASOCAMA, se recuerda a la población la importancia de cuidar los colchones y de renovarlos en un tiempo máximo de diez años. Pasado ese tiempo, ninguno de los fabricantes de la Asociación —la práctica totalidad del mercado— recomienda continuar durmiendo en el mismo colchón.

El mantenimiento del equipo de descanso es tan importante como la elección del mismo. En este sentido y para favorecer el ambiente limpio de forma que se eliminen los ácaros y sus alérgenos, ASOCAMA recomienda lavar las ropas de cama a altas temperaturas (60º), ventilar diariamente el colchón y utilizar complementos textiles que permitan añadir un extra de higiene al equipo de descanso.

Por último, es igualmente importante mantener la higiene de alfombras y cortinas en el dormitorio, en el que una ventilación habitual mejorará sensiblemente la higiene del descanso.

**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](http://www.asocama.es)

**Para más información:  
Gabinete de prensa de ASOCAMA**  
[asocama@asocama.es](mailto:asocama@asocama.es)