



## **ASOCAMA apuesta por el descanso como complemento clave de la rutina deportiva, tanto o más importante que el entrenamiento**

- **Dormir influye de manera directa en la práctica deportiva y en el desarrollo muscular, ya que, repara el cuerpo y prepara las fibras para resistir cargas e intensidades aún mayores.**
- **ASOCAMA recomienda combinar la rutina deportiva habitual con unas buenas pautas de sueño que garanticen, no sólo un correcto descanso, sino una mayor optimización del ejercicio realizado.**

**En Madrid, a 5 de junio de 2025**

¿Quieres conseguir tus objetivos? Según la Asociación Española de la Cama (ASOCAMA), la clave está en el descanso, pues solo durmiendo adecuadamente se es capaz de asimilar el trabajo realizado durante las rutinas deportivas.

Cuando se decide comenzar una vida más sana y activa o se quiere aumentar la musculatura, los primeros pasos que se llevan a cabo habitualmente son el cambio de la alimentación y el paso a la acción, comenzando la rutina de actividad. Pero, pese a que cuidar la dieta o hacer ejercicio es esencial, también lo es un descanso correcto.

Cuando se realiza un entrenamiento se está rompiendo la comodidad del organismo, por ello, la recuperación es un paso que no se puede pasar por alto, ya que es en este proceso en el que se incrementa la forma física. Sentirse más hinchado después de entrenar o sufrir las temidas agujetas al día siguiente son factores muy habituales, que se deben a la rotura de las fibras musculares provocadas por realizar una rutina exigente. Por ello, el descanso es esencial, ya que es en este periodo cuando el organismo repara el cuerpo y prepara las fibras para resistir cargas aún mayores, siempre acordes al nivel de cada persona.

ASOCAMA, como Asociación Española de la Cama, recomienda entre siete y nueve horas de sueño para poder conseguir que el cuerpo repose, asista a la reparación muscular y se prepare para una nueva rutina de ejercicio. Sin embargo, es importante escuchar al propio cuerpo, para saber cuánto tiempo necesita para un descanso idóneo. De igual manera, hay que mantener un horario regular de sueño, es decir, intentar establecer una misma hora para acostarse y levantarse, evitando trasnochar.

Esta rutina favorece el sueño profundo, la fase en la que se generan dos hormonas que ayudan a la regeneración del músculo: la GH (hormona de crecimiento) y la testosterona.

La hormona de crecimiento o GH (Growing Hormone) favorece la regeneración muscular, estimulando la síntesis de proteínas e incrementando así el volumen, la regeneración de cartílagos y tendones y la mineralización del hueso. Por otro lado, la testosterona además de favorecer la recuperación después del ejercicio, da energía física y mental. Por ello, tener una correcta higiene de sueño es esencial si se quiere rendir al máximo y conseguir los resultados esperados, ya que es igual de necesario que una correcta ejecución de los ejercicios o un control del peso adecuado a la capacidad.

Así, al mismo tiempo que dormir bien está directamente relacionado con una mejora de la forma física, un buen descanso solo puede ser conseguido con un equipo de descanso adecuado. Es por ello, por lo que ASOCAMA, recuerda la importancia de 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, disminuyendo, por tanto, la calidad de 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)