



ASOCAMA indica las claves para elegir el colchón que asegure el descanso de los más pequeños

- **Existe una relación directa entre el desarrollo físico e intelectual de los más pequeños y el descanso infantil.**
- **ASOCAMA recomienda apostar por un descanso de calidad, acudiendo en la compra a marcas de fabricante que puedan garantizar el descanso reparador.**

En Madrid, a 11 de septiembre de 2026

Al igual que sucede con los adultos, hay múltiples factores que influyen en el descanso de los más pequeños. El uso del teléfono móvil antes de acostarse, la cantidad de ruido a la que está sometida la habitación, la dieta o la actividad diaria realizada son algunas de las causas que pueden alterar e influir en su descanso.

Pero si algo diferencia el descanso infantil del adulto es la importancia que éste tiene sobre el desarrollo físico e intelectual del niño. El sueño, en los más pequeños, cumple una función reparadora en el organismo, así como en el desarrollo del cerebro, facilitando que éste asimile y ordene todas aquellas cosas que han aprendido durante el día.

Antes de siquiera fijarnos en el colchón, la Asociación Española del Sueño recomienda adoptar una serie de hábitos que puedan ser convertidos en rutina y permita facilitar el descanso reparador de los más pequeños. Este conjunto de medidas debería incluir:

- Establecer una rutina de sueño que incluya un período de tranquilidad antes de la hora de dormir.
- Dormir siempre en el mismo lugar.
- Evitar o reducir al mínimo el acceso a la televisión o a los dispositivos electrónicos (tabletas o móviles) unas horas antes de la hora marcada para ir a

dormir. La Academia Americana de Pediatría recomienda el evitar su uso 30-60 minutos antes de esa hora.

- Establecer un horario regular para dormir y despertar todos los días. Se ha demostrado que los niños que tienen horarios regulares de sueño presentan menos despertares durante la noche y que, de tenerlos, son de menor duración.

No sólo unos buenos hábitos hacen un buen descanso, el colchón toma un factor relevante que condiciona el descanso infantil. La Asociación Española de la Cama (ASOCAMA) sugiere tomar como claves dos factores a la hora de escoger el mejor colchón para niños: el nivel de confort y el nivel de higiene. Se trata, ciertamente, de dos factores esenciales en la elección.

Para garantizar un nivel de confort correcto se debe prestar atención a la tecnología de los colchones juveniles, sin olvidar que el nivel de firmeza es otra variable a tener en cuenta. ASOCAMA recomienda que, a la hora de comprar el colchón, los más pequeños también formen parte del proceso de compra. Su opinión es importante al igual que lo es la opinión adulta. Un colchón de firmeza media-alta sería lo más adecuado para asegurar la buena postura de la columna y, por tanto, una higiene de descanso correcta.

Por otro lado, las cifras avalan que los colchones juveniles deben cumplir con unos estándares altos de protección frente a ácaros, bacterias y hongos, que son los responsables de las alergias que sufren un 70% de los niños.

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