Renovar el colchón: una cuestión de salud

En Madrid, a 6 de noviembre de 2026

Un tercio de nuestra vida la pasamos durmiendo. Eso convierte al colchón en uno de los elementos del equipamiento de hogar con los que más tiempo pasamos.
Si fuera poco el tiempo que pasamos con nuestro equipo de descanso, éste tiene una estrecha relación con nuestro estado de salud. Lo que lo convierte, aún más, en un elemento clave de nuestros hogares.

Descansar es sinónimo de bienestar. Y eso bien lo sabe la **Asociación Española de la Cama (ASOCAMA), cuyo como objetivo como asociación es el de fomentar el mejor descanso** para los españoles.

Por ello, ASOCAMA manda dos mensajes: garantizar un buen mantenimiento del colchón y apostar por una renovación del mismo en un plazo máximo de 10 años.

1. **Un buen mantenimiento del colchón es clave para garantizar la correcta higiene del mismo,** y ésta dependerá, entre otras cosas, del **grado de ventilación** al que se exponga a lo largo de toda su vida útil.
   Es por ello, por lo que ASOCAMA recomienda ventilar el colchón diariamente. Para hacerlo, es recomendable esperar de 5 a 10 minutos (y con la ventana abierta si es posible) antes de hacer la cama, ya que esto beneficiará el óptimo comportamiento del equipo de descanso. De no ventilar, podrían aparecer manchas de moho debido al exceso de humedad, a la temperatura demasiado baja de la habitación o a la falta de circulación de aire. Los deterioros por moho no están cubiertos por las garantías; de ahí la importancia de llevar una correcta rutina de higiene.

   Además de esta práctica diaria, una vez al mes, se recomienda limpiar con una aspiradora la superficie del colchón para expulsar posibles ácaros y partículas de suciedad acumuladas durante el uso. La vieja práctica de **golpear el colchón para que 'suelte' el polvo y las células muertas acumuladas no es recomendable** para los equipos de hoy día, que podrían verse dañados.

2. En los colchones de 2 caras es necesario **dar la vuelta al colchón al menos cuatro veces al año**, de izquierda a derecha y de la cabeza a los pies. La posición del cuerpo una noche tras otra hace que se 'desgaste' más el colchón en esas zonas, y el volteo minimiza ese impacto. En caso de que sólo sea necesario el giro del mismo, ya que el colchón esté diseñado específicamente para ello, será necesario girarlo al menos cuatro veces al año cambiando el piecero al cabecero de manera alternativa.

2. **Es más que recomendable cambiar el colchón cada diez años como máximo**. Pasado ese tiempo, las condiciones de firmeza e higiene originales del colchón habrán cambiado y, no sólo no prestará su función correctamente, sino que podría incluso ser perjudicial para la salud.
   Al cambiar el colchón se debe observar el tipo y características de la base o somier de láminas, porque si estos no están en perfectas condiciones o no son los adecuados, no se conseguirá el mismo resultado satisfactorio que se puede alcanzar con el cambio del equipo completo.

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