



Una elección muy personal

UN EQUIPO DE DESCANSO DEBE COMBINAR SUS ELEMENTOS DEL MODO ADECUADO PARA EL PERFIL PERSONAL DE QUIEN LO UTILIZARÁ

Un tercio de nuestra vida transcurre en el sueño, que debe ser reparador para que nos ayude a recuperarnos de los esfuerzos diurnos. Elegir un buen sistema de descanso se convierte, por tanto, en una cuestión prioritaria. Según un informe de EBIA (*European Bedding Industries' Association*), España es el país europeo en el que más se alarga la duración de los equipos de descanso. El 20% de los españoles cree que un colchón se puede usar durante 20 años, por lo que somos quienes con menos frecuencia los cambian: lo hacemos cada 12'6 años de media, y para el 68% de los entrevistados la renovación es necesaria únicamente cuando el desgaste, las roturas y la alteración de la forma son evidentes. Por delante se sitúan Bélgica e Italia, donde se sustituyen los colchones con una periodicidad de 11'7 y 11'5 años, y a la cabeza de este curioso ranking se encuentran Holanda y Austria, donde el reemplazo se realiza cada 9'6 y 8'2 años, respectivamente.

En cuanto al tipo de colchón que conviene adquirir, un estudio de Fundación Kovacs ha concluido, en contra de la creencia popular, que los colchones duros no mejoran el dolor lumbar de las personas que lo padecen. Frente a estos colchones, desde esta entidad recomiendan los de dureza intermedia, ya que mejoran en 2,4 veces la evolución del dolor en la cama que un colchón muy duro. Según los resultados, cambiar de colchón supuso una mejora en el control del dolor de espalda en todos los pacientes y cerca del 40% pudieron abandonar los fármacos –en muchos casos, analgésicos– que tomaban para aliviar los dolores.

La elección del equipo de descanso es, de todos modos, algo muy personal. Para saber cuál es el mejor en cada caso, ha de juzgarse cómo se duerme y, sobre todo, que sensaciones se tienen al levantarse. Si la respuesta es incomodidad, quizás sea hora de cambiar de colchón. >

Elementos que forman un sistema de descanso

COLCHONES



DE MUELLES

Es el colchón por excelencia de los españoles (representan el 60% del mercado). Ofrece distintos grados de firmeza según el refuerzo de los muelles, y en él se combinan los elementos tradicionales del descanso: elasticidad, aportada por el elemento metálico, y amortiguación, conseguida gracias a sus capas y rellenos de algodón, lana o cualquiera de los otros materiales que se utilizan habitualmente.

VENTAJAS

Permite la transpiración, fundamental para un buen descanso y para mantener la temperatura ideal del cuerpo.

INCONVENIENTES

Carece de compresión para que puedan ceder a las distintas presiones que ejerce nuestro cuerpo. Además, los muelles van cediendo y tienden a hundirse en el centro, lo que conlleva una postura incorrecta del cuerpo.

TIPOS

Muelles independientes:



Núcleo constituido por muelles metálicos independientes unidos entre sí por hilos de acero. Los muelles son más anchos en los extremos que en el centro y su firmeza aumenta progresivamente al presionarlos. Variando el grosor o el número de muelles se pueden crear zonas de diferente resistencia para adaptarse al cuerpo.

Muelle continuo:



Núcleo constituido por una red de hilo metálico recu-

bierto de varias capas de espuma, algodón o lana. Se pueden crear zonas ergonómicas de diferente resistencia, y ofrece una mayor estabilidad, al repartir los esfuerzos no solo superficialmente sino también en el núcleo de la carcasa.

Muelles embolsados:



Núcleo constituido por muelles independientes con forma cilíndrica dentro de unas bolsas de material textil, que permite una perfecta diferenciación de lechos en camas de matrimonio.

PRECIO

Entre 180 y 700 euros.



DE LÁTEX

Este material presenta características muy interesantes para la fabricación de colchones y almohadas. Los ácaros no anidan en el látex y es la mejor alternativa para las camas articuladas.

Posee una elevada elasticidad, es decir, recupera rápidamente el tamaño y la forma original tras ser sometido a esfuerzos. Su estructura, formada por millones de hilos de caucho, permite que el aire entre y salga con facilidad en cada movimiento. Estos colchones representan ya el 15% del mercado.

VENTAJAS

Se amolda perfectamente al cuerpo y a las articulaciones. Son más duraderos que los colchones de muelles.

INCONVENIENTES

Su elevado precio. No eliminan bien la transpiración. Hay personas alérgicas al látex.

TIPOS

Látex natural:

Núcleo fabricado por un 85% de látex procedente del árbol del caucho, y un 15% sintético, obtenido del petróleo.

Látex sintético:

Núcleo fabricado a partir del petróleo. Con el uso se aplasta menos que el látex natural y dura más.

PRECIO

Entre 300 y 1.800 euros.

CLAVES PARA ELEGIR EL MEJOR EQUIPO DE DESCANSO

- Debe ser un conjunto que combine colchón, base y almohada del modo más indicado para quien descansará sobre él. Un colchón inadecuado sobre un soporte correcto, o viceversa, no cumplirá eficazmente su misión.
- Un colchón demasiado duro es tan perjudicial como uno blando, en el que la columna "flota" sin sujeción. Un buen colchón presta apoyo a toda la columna cuando se está acostado boca arriba, distribuyendo la presión del cuerpo y favoreciendo la circulación en las horas de sueño.
- El grosor ideal del colchón es 15 cms como mínimo; el largo, 15 más que la altura de la persona que va a dormir en él. Y la anchura mínima, 90 cms para cama individual y 150 para la doble.
- Dedique igual atención a la compra de un colchón para su hijo pequeño que para usted; tenga en cuenta que el niño crece.
- Renueve su equipo de descanso al completo: colchón nuevo sobre somier viejo se estropea antes.
- La almohada mantiene la espalda alineada. Habrá de adaptarse a las posiciones que se adoptan al dormir y soportar el peso de la cabeza. Estará diseñada para soportar el peso de la cabeza, permitir la circulación facial y ser hipoalérgica. Elija la que mejor se adapte a su cabeza, la longitud de su cuello y la anchura de sus hombros. Si se duerme en pareja, cada uno tendrá la almohada adaptada a sus necesidades.

BASE O SOMIER

En ellos se asienta el colchón y adquiere una gran importancia e influencia en el descanso. Es fundamental que forme un conjunto indivisible con el primero. Una buena base garantiza una columna vertebral sana y sin problemas, favorece la posición correcta de la misma, y mantiene el colchón en las condiciones adecuadas. Se debe elegir en función de las necesidades de cada persona.

SOMIER DE LÁMINAS

Conjunto de láminas de madera que ofrece una mayor adaptabilidad a las formas y al peso del cuerpo. Es la base ideal para un colchón de látex, ya que permite una correcta ventilación. Para combinar con: todo tipo de colchones. Los de látex y espuma transpiran mejor.

PRECIO

Entre 100 y 300 euros.





DE ESPUMA

Los más conocidos son los de poliuretano y los hay de diferentes calidades. Las espumas muy baratas no son nada recomendables (se hunden bajo el peso, no transpiran y dan calor). Copan el 25% del mercado.

VENTAJAS

Se adapta al perfil del cuerpo. Se pueden cortar a medida para adaptarlos a sofás, cunas, etc. Su bajo precio.

INCONVENIENTES

No regulan bien la temperatura. Pierden firmeza con el uso. Los modelos de baja densidad se hunden demasiado bajo el peso.

TIPOS

Espuma de alta densidad (más de 35 kg/m³):

Formado por una pieza de material sintético (poliéster, poliuretano o de alta intensidad) cubierta de una doble funda. Ergonómicamente parecido al colchón de muelles. Pierde firmeza con el uso.



Espuma de baja densidad (menos de 35 kg/m³):

Conocida como gomaespuma, está formado por una sola pieza de material sintético cubierta por una funda. Para uso ocasional en sofás cama, cunas, etc.

PRECIO

Entre 30 y 250 euros.



DE TEMPUR

Núcleo formado por una espuma viscoelástica tipo gel que cambia de forma bajo la combinación de la presión y la temperatura del cuerpo. Absorbe la presión tanto de cargas ligeras como pesadas.

VENTAJAS

Se adapta al perfil del cuerpo. Indicado con fines ortopédicos.

INCONVENIENTES

Su elevado precio.

TIPOS

Combi:

Capa de Tempur viscoelástico y sensible a la temperatura laminado a una base de poliuretano expandida sensible, con canales de flujo de aire entre la capa Tempur y la base de poliuretano.

DeLuxe:

Las capas son más anchas que las de los modelos Combi, 9 y 11 centímetros, proporcionando mayor comodidad

PRECIO

Entre 800 y 1.200 euros.

SOMIER ARTICULADO

Manual o eléctrico, indicado para personas con problemas de circulación en las piernas (se levanta la parte de los pies), de respiración (permite elevar la parte sobre la que se sustenta la cabeza) o para quienes suelen leer o ver la televisión desde la cama. Para combinar con: colchones de muelles embolsados, de látex y de Tempur.

PRECIO

Entre 700 y 1.400 euros.

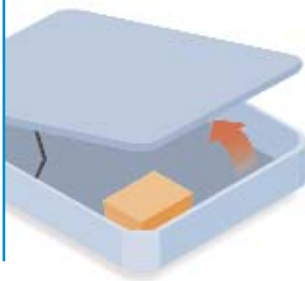


CANAPÉ

Más práctico que saludable, ya que impide la correcta ventilación del colchón, resulta imprescindible muchas veces por problemas de espacio en las casas, ya que algunos modelos se abren (abatibles o con cajones) y en su interior se pueden guardar múltiples objetos y enseres. Para combinar con: colchones de muelles.

PRECIO

Entre 300 y 700 euros.



ALMOHADA

Los expertos coinciden en señalar que la elección de la almohada es un tema muy personal. También insisten en que cuando se cambia de colchón y base, lo más probable es que también haya que hacer lo mismo con la almohada. El motivo es bien sencillo: con un nuevo colchón cambian los apoyos de nuestra espalda en él, con lo que nuestro cuello y cabeza necesitarán que la almohada los sujete a la altura adecuada.

DE PLUMAS

Se moldean a gusto de cada uno. Pero tienen un inconveniente: al hacer con la cabeza una especie de nicho, dan más calor. Desde 50 euros las de pluma de oca.

DE LÁTEX

Muy adaptables a la forma y peso de la cabeza. Son de las más caras. Entre 45 y 70 euros.

DE FIBRAS DE POLIÉSTER

Las hay de gran calidad, con un efecto parecido al de las plumas, que se lavan sin problema, y otras peores, que se quedan apelmazadas al hacerlo. Desde 12 euros.

DE TEMPUR

Diseños anatómicos, mucho poder de adaptación. Las más duraderas y caras. Desde 95 euros.