

http://www.noticiasdemalaga.es/_n3297676__-Como_elegir_el_colchon_adeecuado.html

Sección: *Salud*

06/11/2015

¿Cómo elegir el colchón adecuado

Título: Europa Espanya Espanyol

Existe la creencia popular de que el colchón sobre el que dormimos debe ser lo más duro posible y que cuanto más caro sea de más calidad es sin embargo estas premisas no siempre son ciertas ya que todo dependerá de cuáles sean nuestras características físicas.

Según explica a Infosalus Manel Domingo, fisioterapeuta y Decano del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, la elección del colchón para dormir depende de aspectos como la posición en la que dormimos, cuánto pesamos y qué altura tenemos y la elección de la almohada también debe ser complementaria para conseguir un descanso de calidad.

"Cuanto mayor es nuestro peso mayor debe ser la dureza del colchón y si pesamos menos no debe ser tan duro y sí más flexible. Un colchón demasiado blando puede alterar las curvas de la espalda que se magnificarían", señala Domingo, que incide en que también es importante la altura, pues una talla menor y un peso elevado conllevan una mayor dureza.