

<http://www.laprovincia.es/vida-y-estilo/salud/2015/11/10/claves-elegir-colchon-adecuado/762043.html>

Sección: *Lujo / Estilo de vida*  
10/11/2015

## Claves para elegir un buen colchón

Título: *Europa Espanya Espanyol*

Recomiendan probarlo detenidamente ya que una elección adecuada evita dolores lumbares y cervicales

ep/madrid

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 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.

Además, es clave la posición al dormir ya que si dormimos de lado el colchón debe ser algo más blando para que el hombro se pueda acomodar y hundir con facilidad y si en nuestras horas de sueños pasamos más tiempo bocarriba que boca abajo, el colchón debería ser más duro.

Materiales, precios y cambios de colchón

Sobre los materiales empleados en el somier (látex, espuma, muelles o componentes viscoelásticos), Domingo apunta que es una cuestión de preferencias personales salvo en los casos en los que exista alguna patología que requiera que el colchón se adapte mejor al cuerpo y recuerde la postura.

"El precio más elevado no garantiza una mejor calidad del sueño. Los colchones viscoelásticos son los más caros y puede ser una buena inversión para determinadas personas pero a otras les pueden molestar las marcas que permanecen en el colchón. El mejor consejo es que se pruebe bien el colchón cuando se vaya a comprar, no sólo dedicar un par de minutos", apunta Domingo.

El fisioterapeuta también recuerda que tras un cambio de colchón el cuerpo puede tardar entre dos y cuatro semanas en adaptarse a la nueva consistencia del somier y ocasionar molestias físicas y que pasado este tiempo de acomodación deben desaparecer.

"Un mal colchón puede generar dolor lumbar o cervical o incrementar los ronquidos, que pueden casi desaparecer si se eligen bien colchón y almohada", concluye el portavoz de los fisioterapeutas catalanes.

Relación colchón-almohada

En lo referente a la almohada, su elección adecuada tiene que tener en cuenta que es más importante el grosor que los materiales de los que esté compuesta. Existen almohadas específicas que sólo hay que emplear en el caso de padecer algún tipo de patología y sólo durante períodos de tiempo determinados.

Las almohadas cervicales evitan la movilidad en la cama y existen otras dirigidas a personas que roncan y cuya forma y posición facilitan que se abran las vías respiratorias y disminuyan los

ronquidos.

Los niños pequeños no deben dormir con almohada hasta después del año de edad debido a que en proporción al resto del cuerpo la cabeza es más grande que en los adultos. El uso de almohada en los bebés puede llevar a problemas respiratorios pues eleva la cabeza hacia arriba y esto impide que respiren bien.

Si dormimos de lado, la distancia entre nuestra oreja y el colchón va a determinar el grosor adecuado de almohada. Si nuestra posición para dormir es la postura boca abajo la almohada debe ser menos gruesa y si dormimos bocarriba el grosor correcto es uno intermedio.

Las personas que duermen bocarriba, y que tienen la espalda más recta pueden emplear una almohada más fina para su descanso, mientras que aquellas con una curva dorsal más pronunciada obtendrán un mejor descanso con una almohada más gruesa.

Mayores y parejas

Los mayores pueden evitar las llagas o al menos disminuir su aparición con colchones más duros porque si es blando impide la movilidad durante la noche en la cama. Aquellas personas de más edad o que tengan dolor lumbar se benefician de una mayor altura de la cama ya que si es más baja les cuesta levantarse. En las ortopedias se encuentran a la venta las denominadas 'patas de elefante' que calzan la cama y le aportan más altura aunque también se pueden emplear tacos de madera.

Cuando los miembros de la pareja tienen características físicas diferentes es posible adquirir un colchón dividido en dos y diseñado para estas peculiaridades personales. "Un colchón para una persona de más peso no se adapta bien a otra más delgada, existen en el mercado opciones para que cada lado del colchón que se comparte tenga unas características según el peso, altura o la existencia de alguna patología", apunta Domingo.