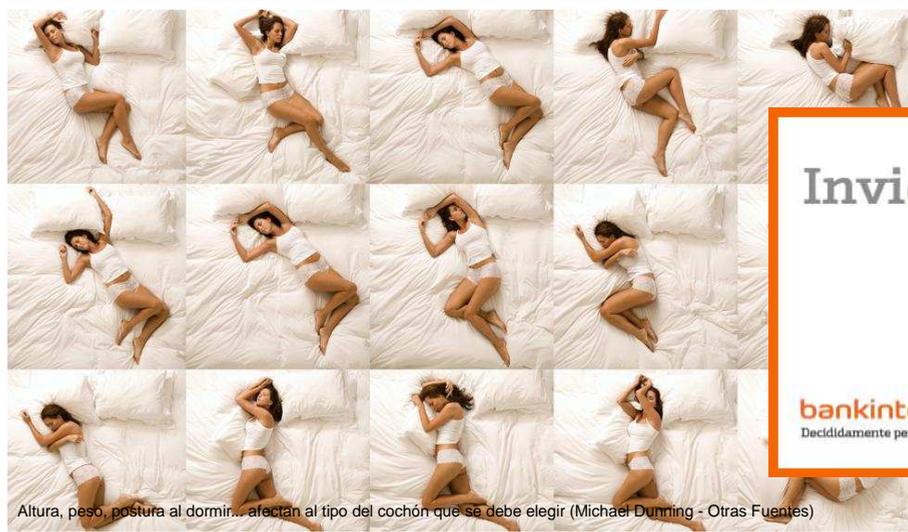


Cómo elegir el colchón perfecto para ti

La amplia gama de colchones que existe en el mercado puede suponer un problema a la hora de comprar el adecuado



 Comparte en Facebook

 Comparte en Twitter

 412  0

VIVO  24/03/2016 06:00 | Actualizado a 25/03/2016 14:32

Los hay de espuma, de gel, viscoelásticos, de látex, de muelles, de lana, de plumas, hinchables y hasta de agua. La lista podría continuar con las diversas combinaciones de materiales, pero solo con estos podemos hacernos una idea de la difícil decisión a la que nos enfrentamos cuando vamos a comprar el colchón en el que pasaremos una media de 7 horas diarias –según datos del CIS- más que necesarias para **descansar y mantenernos sanos**.

Dormir en un buen colchón, que cumpla con **nuestras necesidades**, aumenta la **calidad de vida**. Entonces, ¿qué factores debemos tener en cuenta para elegir el que mejor se adecue a nuestras necesidades? Manel Domingo, decano del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (<http://www.fisioterapeutes.com/>), indica que, ante esta decisión, debemos tener claro que **el mejor criterio no es el económico**. Por el contrario, debemos pensar ciertas características de nuestro cuerpo y en nuestra forma de dormir.

Peso y altura

Cuando compramos un colchón estamos haciendo una inversión que durará muchos años -debemos **cambiarlo cada 10 años**, aproximadamente- y el descanso y la salud dependen de su **comodidad**, explica el fisioterapeuta miembro de la Asociación Española de Fisioterapeutas (<http://www.aefi.net/>), Agustín Luceño. “Es por esto, que el colchón debe adaptarse a nuestro cuerpo, manteniendo la columna recta, y no al revés” aclara Luceño.

“ El colchón debe medir 15 centímetros más que la persona”

AGUSTÍN LUCEÑO

Fisioterapeuta miembro de la Asociación Española de Fisioterapeutas

Cuanto **más altos seamos y más pesemos, más firme debe ser el colchón** para tener una mejor sujeción del cuerpo y que no se hunda en exceso, como ocurriría con uno demasiado blando. En el caso de las personas más bajas y ligeras, son más recomendables los colchones más flexibles que reparten mejor el peso y se adaptan a su forma. Luceño aporta un consejo que vale para todo tipo de cuerpos: “el colchón debe medir 15 centímetros más que la persona. De este modo, podrá estirarse cómodamente y no dormir encogida”.

Cuánto nos movemos al dormir



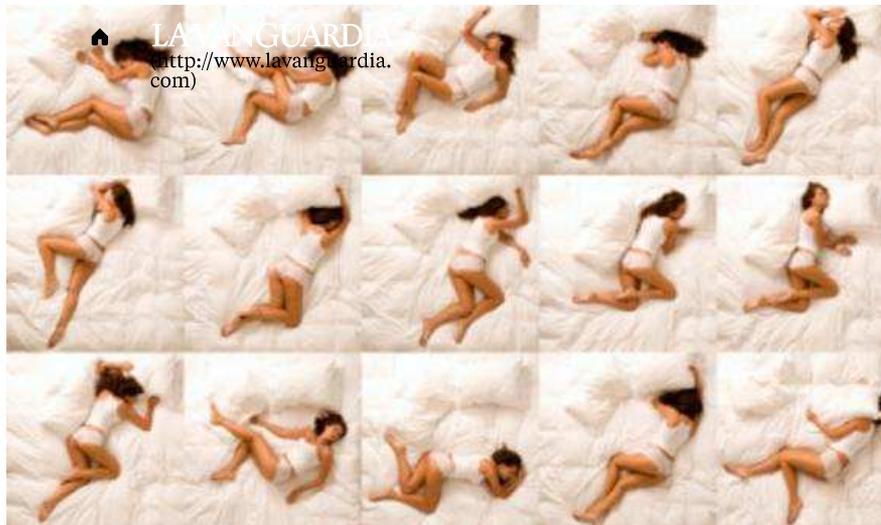
Los materiales que se adaptan al cuerpo no son buenos para los que se mueven mucho (A camera is an instrument that teaches people how to see wit - Getty)

Hay quien que duermen en la misma postura toda la noche y se levantan con las sábanas perfectamente colocadas; mientras otros son más de dar mil vueltas por la cama durante la noche. Esta es otra de las cuestiones que debemos tener en mente cuando compramos nuestro nuevo colchón.

Existen materiales que se adaptan a tu cuerpo, explica Manel Domingo. Lo que comercialmente se denomina como ‘memoria’ funciona bien para aquellas personas que no se mueven nada durante la noche. Sin embargo, este tipo de colchones se hunden para conseguir imitar la forma de nuestro cuerpo y esto dificulta el movimiento a quienes lo necesitan y, por lo tanto, perjudica su descanso.

Cuál es nuestra postura al dormir





Aunque intentemos modificar la postura, cuando nos quedamos dormidos volvemos a la que nos resulta más cómoda (Michael Dunning - Getty)

A pesar de se han realizado varios estudios sobre el sueño y las **posturas** en las que dormimos, **no se ha logrado determinar de qué dependen estos patrones**, asegura Manel Domingo. El decano del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya añade que aunque intentemos cambiar la posición cuando nos vamos a la cama, cuando nos quedamos dormidos solemos volver a la postura que nos resulta más cómoda.

La peor postura para dormir es boca abajo”

Cuando dormimos **de lado**, la postura más común, debemos tener en cuenta que el colchón debe ser más blando para que el hombro pueda hundirse mejor. Por esto, explica Domingo, que muchas marcas hacen el tercio superior del colchón más suave. Aquellos que duermen **boca arriba** deben elegir un colchón más firme para mantener recta la columna.

Por último, están los que duermen **boca abajo**. Explican los expertos que esta es la peor postura para dormir porque se gira la cabeza hacia un lado y puede generar problemas cervicales y, además, se presionan el pecho y la barriga haciendo más difícil la respiración. Para este tipo de personas el colchón es recomendable elegir un colchón adaptable y con firmeza media.

No debemos olvidar que, antes de llevarnos el colchón a casa, **debemos probarlo** en la tienda teniendo en cuenta todos estos factores.