



Las bases ajustables son la tendencia natural en cuanto a equipos de descanso.

En busca del descanso total

Base, colchón y almohada deben ofrecer unas características comunes para lograr un mayor rendimiento

» Leire Fernández

A la hora de buscar la mejor opción para nuestro descanso es habitual que nos fijemos únicamente en elegir un buen colchón. Sin embargo, es fundamental que tengamos en cuenta las diferentes partes de la cama. «La base es el 90% del rendimiento del colchón. Influye en la capacidad y rentabilidad de las prestaciones del colchón y en su conservación e higiene», avisa Miguel Ángel Calle, de Ensueños. Algo que saben muy bien en los países nórdicos, donde nos llevan la delantera a la hora de desarrollar equipos de descanso que cumplan con su función principal, lograr que descansemos. «Es imposible acertar con un colchón si la base no es la adecuada. De cada 10 euros vamos a tirar 9 a la basura. Es como comprar un coche sin ruedas. La función principal es la relajación, la higiene postural, la adaptación específica por zonas... y eso con una mala base lo pierdo en un 90%».

Por ello, la tendencia natural es elegir camas ajustables, pero sin confundir con camas de hospital. «Las de hogar no tienen nada que ver, tienen unas funciones que van

a estar adaptadas a lo que podamos precisar. Con la edad la necesidad de descanso es mayor, se debilita el sistema muscular que sujeta la columna lo que provoca dolores de espalda, cervicales, hernias discales... esto se previene con un equipo de descanso en condiciones. Si ponemos un colchón encima de una tabla ni trabaja ni transpira, por lo que se deteriora con una velocidad extraordinaria», incide el especialista.

Relajación real

Gracias a este tipo de bases podremos colocar el cuerpo en la posición adecuada para relajarnos logrando bajar la tensión muscular en 10 minutos al 90%, «no hay nada en el mercado que relaje tanto como esta posición». Cuando ya estamos relajados, cambiamos de posición pero nunca en horizontal, sino manteniendo las rodillas 7 grados por encima del talón. «Solo con esto la sensación de confort es increíble, las pulsaciones bajan, te mueves menos, el corazón necesita trabajar menos... «Por muy bueno que sea un colchón si nos tumbamos horizontalmente las rodillas nunca van a estar más de 3° o 4° flexionadas».



Almohadas personalizadas

En lo referente a almohadas, la mejor opción, según los especialistas de Ensueños, son las cervicales porque son las que más se ajustan a las necesidades de cada persona. «Es un tipo de almohada, visco al agua, en la que se mide el contorno del cuello, la distancia con el hombro y según los datos se elige una u otra. Para dormir hay dos posiciones, por un lado si estás boca arriba debes tener la parte más baja debajo del cuello, y al estar de lado lo mejor es poner la parte que hace como una onda debajo de la barbilla y abrazándola casi». E importante, por higiene, hay que cambiarla cada dos años.

Y en cuanto a los colchones como tal será imprescindible su personalización. «Debemos tener en cuenta el peso de la persona. La zona de la cadera de alguien con 65 kilos no precisa la misma firmeza que la de alguien de 100. Actualmente, los colchones híbridos con un corazón de muelles ensacados conjugados con viscos,

látex, etc. ayudarán a distribuir la correcta posición de la columna». Y si queremos lograr mayor bienestar podemos recurrir a un topper. «Sería como sacar las capas de confort del colchón de manera que trabaja al 100%, mucho más que si lo dejamos dentro, pero siempre con una base de alto rendimiento».