

GUIA colchonesycamas PARA ELEGIR BIEN SU COLCHON

1. DESCRIPCIÓN DE LOS SISTEMAS DE DESCANSO

1.1 Colchones: Propiedades físicas y tipos

El colchón es el elemento principal del sistema de descanso y de la elección que hagamos dependerá en buena parte que tengamos un soporte que mantenga la forma de nuestra espalda, y que sea confortable y duradero.

Antes de elegir un colchón sería interesante conocer sus materiales y propiedades y en qué medida aportarán al usuario un buen descanso.

En los colchones se diferencian dos partes: el núcleo, que es la parte estructural y que define las principales características de soporte del colchón y los acolchados, parte exterior formada por espumas y textiles que definen el confort térmico, la apreciación subjetiva y la adaptabilidad.

1.2 PROPIEDADES DE LOS COLCHONES

- **Firmeza**

La sensación de firmeza de un colchón depende del usuario que esté probándolo, de modo que se darán casos en los que para unos usuarios un colchón será percibido como blando mientras que para otros tendrá la firmeza correcta.

Además de esta definición general, se pueden encontrar colchones con diferentes grados de firmeza según la zona del cuerpo que soporte el colchón (pies, caderas, zona lumbar, hombros,..). Con este propósito se pretende ofrecer una firmeza que mantenga la espalda alineada y con su curvatura natural.

- **Elasticidad**

La elasticidad de un colchón dependerá de la capacidad que tenga para recuperar la forma original cuando deja de estar sometido al peso del cuerpo. En algunos colchones existen zonas con diferente elasticidad para adaptarse a la forma del cuerpo, haciendo que el colchón ceda de manera diferenciada en las partes más pesadas de nuestro cuerpo y en las menos pesadas para así mantener las curvas naturales.

- **Permeabilidad**

Al dormir, los fluidos segregados por nuestro cuerpo (al sudar y al respirar) deben transportarse al ambiente para evitar la sensación de humedad sobre la superficie del colchón y para evitar la formación de hongos en las zonas de condensación.

La permeabilidad de un colchón está directamente relacionada con sus capacidades de absorción de fluidos y transporte de vapor de agua desde el cuerpo humano hacia el ambiente (ventilación), que son las dos principales características físicas relacionadas

con la humedad de un sistema de descanso. Todos los componentes del colchón deben permitir la transmisión de humedad del tejido al ambiente puesto que uno solo de ellos que no lo haga impedirá este fenómeno.

- **Aislamiento Térmico**

Tal y como se ha comentado en el capítulo anterior, la temperatura del cuerpo debería permanecer constante durante el tiempo en que dormimos. Las propiedades de aislamiento térmico utilizadas en el núcleo del colchón y en las capas superiores son de especial importancia a la hora de optimizar la regulación térmica.

En general el aislamiento térmico es una propiedad aditiva, de modo que cuanta mayor cantidad de

material aislante se añada, mayor será.

Son especialmente poco aislantes los colchones con poco material y con capas de aire gruesas (como un colchón de muelles) y al contrario, las espumas sintéticas de poro cerrado (burbujas de gas cerradas) son muy aislantes.

- **Resistencia a la Fatiga**

Los materiales del colchón deben tener la durabilidad necesaria para poder mantener un buen soporte del cuerpo durante el mayor tiempo posible, es decir tratar de evitar que el colchón se hunda con el paso del tiempo y pierda su elasticidad. En el caso de espumas, cuanto mayor sea la densidad del colchón mayor será su resistencia a la fatiga.

1.3 TIPOS DE COLCHONES

Organizándolos por materiales del núcleo podemos encontrar en el mercado, en general; colchones de espuma, de muelles, de látex y viscoelásticos. Aunque estas son familias muy genéricas, ya que hoy en día existen incontables combinaciones de cualquiera de las clases anteriores.

Además de éstos, existen otros tipos de colchón como el futón, o los colchones de aire y de agua, pero sus propiedades no resultan recomendables para un descanso adecuado.

1.3.1 Espumas

Los colchones de espuma más representativos son los de poliuretano (PU), aunque también existen colchones de poliéster (PES), de alta resiliencia (HR) y de materiales sintéticos a partir de poliuretano y poliésteres. En función de la calidad de los materiales, de sus propiedades inherentes y del proceso de fabricación, dependerá que la espuma tenga un óptimo comportamiento como colchón.

Los colchones de poliuretano normalmente se dividen según su densidad, ya sea alta (mayor de 35Kg/m³) o baja (menor de 30Kg/m³) que es la que se conoce con el nombre de gomaespuma. Este último tipo de espuma tiene el inconveniente de hundirse bajo el peso y de perder su elasticidad con el paso del tiempo.

1.3.2 Muelles

El colchón de muelles es el más vendido en el mercado español, y se pueden encontrar todo tipos de formas, dimensiones, tipos de muelles y conexiones entre los mismos. La parte que todos tienen en común son un núcleo de muelles y un acolchado sobre él con algún tipo de espuma y tejido.

Los colchones de muelles ofrecen distintos grados de rigidez en función del diseño de sus muelles, por lo que esta variedad se puede utilizar para diseñar colchones para distintas poblaciones o bien para definir distintos grados de firmeza en distintas zonas del cuerpo (por ejemplo, caderas y piernas).

La medida (calibre o diámetro) del alambre: La calidad, la resistencia y durabilidad del alambre con

el que se forman los muelles también tiene influencia en el tipo de soporte. La dureza del colchón

dependerá del diámetro del alambre.

Vueltas de espiral: Otra variación es el número de vueltas por espiral, es decir el número de vueltas

que están absorbiendo y soportando el peso del cuerpo. Cuantas más vueltas, más suave será la cama y más durabilidad tendrán los muelles debido a que el trabajo se dispersa.

Normalmente al núcleo de muelles se le suelen unir una o varias capas de acolchados en las superficies para ofrecer un tacto mullido y confortable que se complementa con el buen soporte de los muelles, evitando al mismo tiempo que los muelles se claven o generen molestias al usuario. El material de las capas que rodean a la carcasa de muelles puede ser espuma de poliuretano o poliéster, látex, viscoelástica, fibras o rellenos naturales como lana y algodón, o combinaciones de estos materiales.

1.3.3 Látex

Los colchones de látex están formados por un bloque de espuma de caucho que pueden ser de origen sintético, natural o una combinación de ambos con partículas añadidas. El látex natural es un producto obtenido a partir de las plantas productoras de caucho, y tiene una elaboración en la que se utilizan básicamente elementos naturales. El látex sintético proviene de investigaciones químicas y es elaborado en laboratorio con componentes sintéticos derivados del petróleo.

Los colchones de látex natural generalmente contienen aproximadamente un 80-85% de látex natural y se completa con resinas endurecedoras y aditivos sintéticos que son necesarios en el proceso del espumado para obtener su elasticidad y capacidad de recuperación.

Tanto en el látex natural como en el sintético, el núcleo suele tener burbujas o perforaciones que provienen de requisitos del molde en el que se fabrica el colchón y como consecuencia de su distribución y de su tamaño se crearán diferentes zonas de rigidez en un mismo núcleo. De esta forma, los colchones de látex pueden ser diseñados con diferentes zonas capaces de deformarse independientemente unas de otras para facilitar el apoyo de partes del cuerpo que necesitan distintos tipos de soporte. En el mercado se pueden encontrar desde modelos con una única zona lumbar diferenciada hasta cinco e incluso siete áreas de descanso independientes.

1.3.4 Viscoelásticos

La espuma viscoelástica es un material de diseño relativamente nuevo 100% sintético que tiene la propiedad de ser sensible al peso y la temperatura del cuerpo, moldeándose según la forma y la posición del mismo y repartiendo la presión sobre el cuerpo. Una de sus características más particulares es la llamada memoria inteligente, es decir, al moverse el cuerpo el colchón tarda un tiempo en hacer desaparecer la marca creada por la presión.

Se pueden encontrar colchones compuestos casi íntegramente por material viscoelástico, sin embargo los colchones más habituales son los que tienen una capa superior de viscoelástico y una base de otro material para proporcionar la firmeza necesaria que suele ser de espuma de poliuretano, espuma derivada de poliuretano más polieter o espuma de alta resiliencia (HR) de alta calidad.

El colchón viscoelástico hace que aumente la percepción de calor por su alta superficie de contacto, por lo que además suele añadirse una capa exterior con materiales que faciliten la transpiración como el algodón o algún tipo de fibras.

2. Bases de Colchón: Características y tipos

La base o somier del colchón tiene especial importancia a la hora de aportar un soporte adecuado y confortable. Además, una buena elección influirá en un mejor rendimiento del colchón en cuanto a confort, soporte de una buena postura y durabilidad. La base se deberá elegir en función de las necesidades de cada persona y del colchón que se vaya a utilizar.

Pueden encontrarse distintos tipos, que presentan distinta rigidez y capacidad de adaptación (de menor a mayor versatilidad): somier de muelles, tabla tapizada, somier de láminas y bases articuladas.

2.1 TABLA TAPIZADA

Se trata de una sencilla base de superficie rígida que suele tener un bastidor de madera o metal, una superficie, generalmente un tablero de madera aglomerada, y un tapizado con una plancha de poliuretano y algún tejido. Este tipo de bases suele ser muy duradero, pero en ocasiones presenta poca flexibilidad y problemas para permitir la ventilación.

2.2 SOMIER DE LÁMINAS

El somier de láminas se compone de una estructura (bastidor) de madera o metal en la que se colocan láminas de forma horizontal. El material de las láminas generalmente es de madera (haya, roble, pino,...), aunque también se pueden encontrar de fibra de carbono, fibra vidrio y plástico. Las láminas pueden ser rígidas o flexibles en función de la firmeza que se quiera aportar a la base.

El número de láminas (de 14 a 30) y su anchura varían según el fabricante. Algunas veces dentro de una misma base se utilizan láminas de diferentes características (anchura, rigidez,...) para optimizar las propiedades del soporte (láminas más resistentes para la zona pélvica que es la que mayor peso soporta; láminas más elásticas para la zona de hombros para permitir el desplazamiento).

En algunas ocasiones se puede regular el grado de firmeza de las láminas con fijadores que consiguen dar un soporte distinto a la zona lumbar, cadera o zona alta de las piernas. Al deslizar los fijadores hacia fuera, el somier se hace más rígido; al deslizarlos hacia el centro, el somier se hace más blando.

Además de este sistema, se puede conseguir un efecto adicional al controlar las propiedades para desplazarse o doblarse de las láminas por medio de cintas o cinchas que unen las diferentes láminas. Al doblar las láminas que están ensambladas en grupos de dos o tres permiten un mejor ajuste del contorno del cuerpo humano.

En los somieres multiláminas más novedosos las láminas están fijadas al bastidor con elementos flexibles de diferentes materiales (generalmente caucho) y geometrías, que aportan una alta flexibilidad y suspensión al soporte de las zonas del cuerpo y que pueden permitir un mejor ajuste al contorno del cuerpo.

2.3 BASES ARTICULADAS

Las bases articuladas pueden ser manuales o con motor y normalmente tienen una estructura volada sobre otra fija para mejorar la estabilidad. Las bases con articulación manual son las menos habituales y suelen tener 2 ó 3 planos de articulación y unas tres posiciones para cada articulación. Las bases articuladas con motor eléctrico pueden tener hasta 5 planos de articulación independientes adaptados a las diferentes partes del cuerpo y se controlan con un mando que está unido con un cable a la base.

3. Almohadas

La almohada representa un elemento importante en un buen equipo de descanso, ya que de su diseño dependerá el soporte de la cabeza y la zona cervical.

El material del que está compuesto el relleno de la almohada determina principalmente el confort y soporte que proporciona la misma. Otros factores a tener en cuenta serán la cantidad del relleno y la calidad de la funda.

En el mercado se pueden encontrar almohadas de diferentes materiales como plumas, fibra, espuma, viscoelástica, látex, poliuretano o mezcla de alguno de estos materiales.

Plumas: Ofrecen un soporte de cabeza y cuello correcto, aunque en algunos casos puede ser demasiado blandas si no tienen el relleno suficiente y pueden dar demasiado calor.

Fibras: Son las más habituales y se pueden encontrar de diversas calidades, Generalmente se adaptan bien a la cabeza. Existen fibras con diferentes geometrías y tratamientos que les confieren distintas propiedades.

Espuma viscoelástica: Presentan las mismas propiedades que en el caso de los colchones (buena adaptación, minimización de presiones, antialérgica,...).

Látex: Ofrecen un buen aislamiento térmico y un soporte de calidad cuando están bien diseñadas. Son elásticas, algo más firmes que las almohadas de fibras o viscoelásticas, dan un buen soporte y no albergan ácaros. En algunos casos se añaden una o más cámaras de aire para mejorar el soporte en el área del cuello y permitir el paso del aire.

La almohada tendrá que adaptarse a la cabeza y a los hombros de cada individuo para conseguir que la espalda quede alineada sin ser demasiado alta ni demasiado baja. Por ello, en el caso de dormir en pareja, es recomendable que cada uno utilice la almohada que se adapte a sus características.

Algunas veces las almohadas se diseñan con forma anatómica para adaptarse al cuello. Estos tipos de almohadas normalmente están compuestas de látex o de material

viscoelástico. Aunque se adaptan a la curvatura del cuello, son más rígidas y permiten poca movilidad. Son indicadas para personas con problemas cervicales por malas posturas durante el sueño y, debido a que son menos deformables, pueden pasar 2 ó 3 semanas hasta que el usuario se acostumbre por lo que su uso en hoteles no parece lo más recomendable.

¿Una almohada para cada postura?

Si la persona duerme de costado necesitará una almohada más alta y dura (o en su defecto dos bajas).

Si la persona duerme boca arriba sería necesario una almohada más blanda y baja para mantener

alineada la columna en la misma forma en la que se encuentra al estar de pie.

¿Qué sucede si la altura no es correcta?

Si la almohada es demasiado alta el cuello se inclinará de forma inapropiada hacia delante o hacia el lado (según la postura) provocando un estiramiento de los músculos del cuello y de los hombros. Esta posición de la cabeza también puede obstruir la respiración y dar lugar a ronquidos.

Las almohadas deben ser transpirables para dispersar la humedad, isotérmicas para mantener la temperatura corporal e hipoalergénicas para evitar la aparición de alergias. En este sentido, cada vez se presta más atención a la interacción de la almohada con la piel, de hecho, algunas almohadas tienen un tratamiento con aloe vera en los que se comenta que benefician el cuidado de la misma.

Las almohadas deben ser desenfundables y lavable para facilitar su mantenimiento y evitar la formación de bacterias.

Cuando las almohadas pierdan su firmeza y dejen de dar el soporte adecuado de la cabeza y el cuello, se deberá proceder a cambiarla por una nueva.

Si la almohada es demasiado baja, los músculos del cuello también estarán sometidos a un sobreesfuerzo.

3. CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL COLCHÓN

En este apartado se comentarán los síntomas propios de un colchón en mal estado que deja de

proporcionar el soporte necesario para un buen descanso.

Se enumerarán una serie de consejos con el propósito de conseguir la mejor higiene y las mejores prestaciones, tales como girar el colchón, usar cubierta protectora, ventilar el equipo de descanso, no colocar sobre una base que no cubra el 60% de la superficie del colchón,...

3.1. Cuándo renovar un equipo de descanso

Antes de comprar un colchón y en caso de pensar en una renovación, hay que conocer si el equipo de descanso tiene los síntomas propios de un colchón en mal estado que deja de proporcionar el soporte necesario para un buen descanso.

¿Cuáles son los síntomas para renovar el equipo de descanso?

- Colchón demasiado viejo

El colchón tiene una duración entre 5 y 8 años, dependiendo del uso y de la calidad, aunque mucha gente use sus colchones por más tiempo. ASOCAMA, la asociación de fabricantes de colchones de España, aconseja un período máximo de 10 años para la renovación.

- **Problemas del usuario**

La persona se levanta regularmente con sensación de cansancio, tenso o con dolores. El usuario tiene dificultades en encontrar una posición confortable en la que dormir.

Si al dormir acompañado, se caen los dos usuarios hacia el centro sin poder evitarlo.

- **Signos de envejecimiento de los materiales**

Al presionar con fuerza sobre el colchón y deslizar la mano y se notan bultos.

La parte superior de su colchón está suelta, arrugada o sobrante.

Se ven deformidades notables en el colchón.

El colchón se hunde en el medio de forma permanentemente.

En caso de colchones de muelles. cuando los resortes internos del colchón empiezan a notarse sobre la superficie del mismo o cuando suena y emite ruidos extraños.

3.2. Mantenimiento del colchón

El equipo de descanso necesita ser cuidado para asegurar las mejores prestaciones e higiene y alargar su vida útil. **Es importante seguir las instrucciones del fabricante, ya que los productos varían de forma significativa.** No obstante, es importante observar algunas reglas básicas comunes a todos los casos:

- **Deshacerse del colchón viejo**

Si el equipo de descanso sustituido es demasiado viejo, no trate de aprovecharlo para cualquier

otra situación. Deshágase de él, el soporte que ofrece ya no es adecuado en ningún caso.

- **Almacenamiento**

Si el colchón nuevo debe permanecer almacenado en el hotel durante un período prolongado (para

poder sustituir inmediatamente otro que se haya deteriorado de manera súbita) hay que consultar

al fabricante/distribuidor cuál es la forma más adecuada. En general no es recomendable apilarlos

horizontalmente en muchas alturas por cuestiones de seguridad para la persona que los manipula

y por el peso que soportan los que están en la parte más baja. Los colchones de muelles pueden

almacenarse en vertical y a ser posible con separadores rígidos entre ellos. Los de espumas sintéticas y especialmente los de látex requieren de un almacenamiento horizontal para no sufrir deformaciones.

- **Cuidado al desembalar el colchón**

Tenga cuidado al desembalar el colchón, y no lo dañe con ningún objeto cortante o afilado. Déjelo

unas horas en lugar ventilado.

- **Cuidado con los objetos punzantes y pesados**

No apoye objetos punzantes o pesados directamente sobre la superficie del colchón o base.

- **Usar las asas solo para colocar el colchón no para transportarlo**

Si el colchón tiene asas, éstas están diseñadas para posicionarlo, no para transportarlo o cargarlo.

(Use el manual del fabricante).

- **No Doblar**

No doble ni pliegue el colchón, ya que se puede dañar. Cuando lo transporte, trate de inclinarlo lo menos posible al pasar las esquinas.

- **No quitar la etiqueta**

Se aconseja no deshacerse de la etiqueta, ya que su información servirá como identificación para mantener su garantía en caso de necesidad.

- **Base Firme y Nueva**

Un colchón nuevo debería ponerse sobre una base resistente y nueva, nunca sobre una base vieja

que se hunda. En las camas dobles, asegurarse que la base tiene el adecuado soporte central que prevenga que se hunda o rompa.

No utilice un colchón sobre una base que no cubra el 60% de su superficie o esté en mal estado.

Nunca ponga una tabla entre el colchón y la base. Tal vez pueda ofrecer una sensación de

firmeza por un momento, pero sólo provocará problemas con el paso del tiempo.

- **Usar una Funda y No humedecer**

Use una funda de buena calidad y lavable para mantener el colchón libre de manchas, fresco y

protegido. Si se mancha, use un jabón suave con agua fría y frote suavemente. Después séquelo a

fondo para evitar la formación hongos.

No empapar las tapicerías del equipo de descanso.

No empapar el colchón ni la base.

Nunca cubra los colchones de látex con una funda impermeable.

- **Rotar el Colchón**

La mayoría de fabricantes recomiendan **rotar el colchón** 180 grados (de modo que la cabeza de

la cama se sitúe en los pies) cada tres meses y **girar el colchón** (parte de arriba abajo) al menos

dos veces al año. De este modo todos los lados de la cama se usarán del mismo modo y las

características del producto se mantendrán durante más tiempo.

Algunos fabricantes recomiendan girar de arriba abajo y de derecha a izquierda cada dos semanas

para los tres o cuatro primeros meses para asentar los rellenos de los acolchados y evitar las huellas y marcas que se producen al usarse.

- **Ventilar el colchón**

Para su transpiración y mantenimiento en óptimas condiciones se aconseja ventilar la habitación

antes de hacer la cama para evaporar la humedad absorbida por el colchón durante la noche.

Mantener los colchones lejos de la humedad.

Lave con frecuencia sábanas y mantas. Las primeras dos veces por semana y las mantas cada tres meses. Los colchones de látex siempre irán sobre una base que les deje transpirar (tipo somier de láminas).

- **Usar aspirador para lavado en seco**

Aspiérela regularmente para evitar la aparición de ácaros.

Los productos químicos para limpieza en seco pueden dañar las fibras y los materiales de los acolchados.

- **No sentarse en el borde**

Sentarse en el mismo sitio sobre el borde del colchón (para quitarse los zapatos o ver la TV) puede

dejar constantemente hundida esta zona a medio plazo. Por este motivo es aconsejable evitar

sentarse en el mismo sitio. Este consejo, en el caso de hoteles, difícilmente se puede tener en cuenta, ya que los usuarios de la cama cambiarán continuamente. Se pueden recomendar colchones con refuerzo lateral (encapsulado), para minimizar el daño por sentarse en los bordes. No obstante la presencia de muebles auxiliares en la habitación (un escritorio con silla, un sillón para ver televisión) puede reducir el tiempo en el que la cama es usada como mobiliario de asiento.



www.colchonesycamas.es