

GUÍA PARA

# *Dormir Mejor*



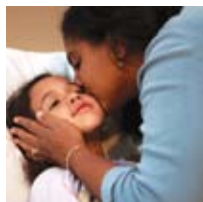
MEJOR COLCHÓN. MEJOR VIDA.

THE Better  
Sleep  
COUNCIL 

[www.bettersleep.org](http://www.bettersleep.org)

# GUÍA PARA *Dormir Mejor*

## MEJOR COLCHÓN. MEJOR VIDA.



### COMIENZE CADA DÍA CON UN BUEN SUEÑO

Al igual que llevar una dieta saludable y hacer el ejercicio adecuado, dormir bien es esencial para la salud mental, emocional y física. Sin embargo, muchas personas simplemente no descansan lo suficiente\* cada noche para tener un buen desempeño durante el día\*\*. Sacrifican horas de sueño y sufren las consecuencias de la falta de descanso al día siguiente con distintos síntomas, como dificultad para concentrarse, irritabilidad, debilidad del sistema inmunológico y hasta un nivel de estrés más elevado. La buena noticia es que las cosas pueden ser diferentes.

¡La solución puede ser tan sencilla como dormir en un mejor colchón! Esta guía le brinda distintas soluciones que varían desde cómo elegir un nuevo colchón hasta consejos para crear un santuario para dormir, lo que le ayudará a mejorar la calidad de su sueño.

\*Los expertos aconsejan dormir ocho horas durante la noche (7.5-8.5 horas es óptimo).

\*\* Se estima que entre 50 y 70 millones de americanos sufren de manera crónica de algún desorden del sueño e insomnio, lo que entorpece su funcionamiento diario afectando adversamente su salud y longevidad. Institute of Medicine, "Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem," April, 2006



## UN COLCHÓN CÓMODO – LA BASE PARA DORMIR BIEN

La “vida útil” de un colchón depende de varios factores, tales como su uso, la calidad del colchón y hasta de cómo cambien las preferencias de comodidad y soporte de la persona. En general, es posible que un juego de colchones de entre 5 y 7 años de antigüedad ya no brinde la comodidad y el soporte adecuados, por lo que se recomienda evaluar su estado. Un estudio científico reciente a cargo de la Universidad Estatal de Oklahoma, “Subjective Rating of Perceived Back Pain, Stiffness and Sleep Quality Following Introduction of Medium-Firm Bedding Systems,” reveló que los participantes cuyos colchones tenían 5 años de uso o más mostraron importante mejoría en la calidad del sueño y comodidad al dormir en un colchón nuevo, independientemente de la edad o el peso de la persona.

Esto demuestra que es importante comparar el colchón y la base en que usted descansa con nuevos modelos cada dos o tres años. Después de todo, un nuevo colchón puede marcar la diferencia en la forma como usted se siente y desempeña cada día y ayudarlo a Comenzar Cada Día con un Buen Sueño.

### ES POSIBLE QUE NECESITE UN COLCHÓN NUEVO SI...

Al igual que su vieja silla favorita o su par de zapatos gastados, es posible que su colchón se sienta cómodo mucho tiempo después de haber perdido la capacidad de brindarle a su cuerpo la comodidad y el soporte que necesita. A continuación presentamos una serie de puntos que debe tener en cuenta cuando crea que ya es hora de reemplazar su colchón y la base del colchón:

- El colchón tiene entre cinco y siete años de uso.
- Si al despertarse siente rigidez, entumecimiento, molestias y dolores;

## *¡Consúltelo con la almohada!*

Según un estudio a cargo de la Universidad Estatal de Oklahoma, el uso de **UN COLCHÓN NUEVO** provided produjo **MEJORÍAS** significativas en los participantes incluyendo\*:

**70.8% EN COMODIDAD AL DORMIR**

**62.0% EN LA CALIDAD DEL SUEÑO**

**55.3% EN DOLOR DE ESPALDA**

**50.7% EN RIGIDEZ DE LA COLUMNA  
VERTEBRAL**

\*EN COMPARACIÓN CON UN COLCHÓN DE CINCO AÑOS DE USO.

- Si duerme mejor en cualquier otro lugar que en su propia cama, (por ejemplo en un hotel o el cuarto de visitas de un amigo).
- Su colchón da señales de exceso de uso (se hunde, está disparejo, el interior está al descubierto).

## MENÚ DE COLCHONES: OPCIONES DE COMODIDAD

El colchón indicado para dormir bien es el que satisface sus necesidades personales de comodidad y soporte. Sin embargo, antes de que se disponga a comprar un nuevo colchón, es importante que conozca ciertos principios básicos. Una vez que cuente con información general sobre la variedad de opciones disponibles, será más fácil la tarea de encontrar la cama justa para usted, así como dormir espléndidamente durante la noche.

- **COLCHÓN DE RESORTES.** Este es el tipo de colchón preferido por el público; utiliza resortes de acero templado en distintas configuraciones.

Diversos tipos y capas de tapicería proporcionan aislamiento y amortiguación entre su cuerpo y los resortes lo que resulta en distintas opciones de comodidad.

- **ESPUMA.** Los colchones de espuma sólida también ofrecen una amplia variedad de percepciones de comodidad al dormir relacionadas con la firmeza del colchón. Pueden estar conformados de un centro sólido o de varias capas de diferentes tipos de espuma unidas por laminado. La avanzada tecnología en espuma de poliuretano, el perfeccionamiento del látex tradicional y las nuevas espumas con memoria visco elástica se han sumado a las opciones de comodidad, soporte y rendimiento.
- **COLCHONES INFLABLES.** Las camas o colchones inflables están diseñados para que se vean como la ya conocida combinación colchón/base, en donde el centro lleno de aire actúa como soporte, en lugar de una unidad con resortes de acero templado o una estructura de espuma. Estos diseños también ofrecen distintos niveles de “sensaciones” de firmeza y comodidad y, por lo general, se ajustan para satisfacer las necesidades del consumidor.
- **OTRAS OPCIONES PARA SOÑAR.** Existen muchas opciones populares de colchones que brindan la comodidad, el soporte y el espacio que el usuario necesita, como los futones, las camas ajustables y las camas de agua. Los

futones representan una alternativa popular para las personas que necesitan un sofá durante el día y un colchón durante la noche. Las camas ajustables eléctricamente permiten ajustar la cabecera y los pies de la cama para alcanzar la posición más cómoda. Y la mayoría de las camas de agua están diseñadas para que se vean como la ya conocida combinación colchón/base, donde el centro lleno de agua brinda soporte, junto con capas de tapicería para lograr aislamiento y comodidad de superficie.

Sea cual fuere el sistema de cama que decida comprar, siempre evalúe la comodidad, el soporte, la durabilidad y el espacio que ofrece el producto. El colchón que mejor se ajuste a estas necesidades es el colchón indicado para usted.

- **COMODIDAD.** Las combinaciones colchón/base de más alta calidad en la actualidad están fabricadas para brindar mayor confort. Lo último en suntuosos materiales de amortiguación y los tratamientos de superficies extra suaves crean una sensación más cómoda y afelpada.
- **SOPORTE.** Un buen colchón y base le brindarán la comodidad justa en cada uno de sus puntos corporales y mantendrán su columna vertebral en la misma posición que la de una persona con buena postura. Preste especial atención a sus hombros, caderas y región lumbar, que son las partes más pesadas del cuerpo.
- **DURABILIDAD.** La calidad de los materiales utilizados y cómo se combinan en la fabricación del colchón determinan la duración de la comodidad y el soporte que proporcionará.
- **ESPACIO.** La falta de espacio puede convertir las horas de sueño en un combate de lucha libre. Una persona saludable se mueve entre 40 y 60 veces durante la noche, incluyendo varios giros completos del cuerpo. La libertad de movimiento es esencial mientras duerme y lo ayudará a relajarse mientras intenta dormir. Asegúrese de que el colchón le brinde espacio para moverse con comodidad durante toda la noche.

*¡Consúltelo con la almohada!*

La garantía de un colchón y de su base **NO ES UN INDICADOR DE CUÁNTO TIEMPO DEBE UTILIZARSE EL PRODUCTO ANTES DE REEMPLAZARLO.** Por el contrario, la garantía existe para proteger al consumidor de los defectos en el producto, no de la pérdida gradual de la comodidad y el soporte.

## EL TAMAÑO ES IMPORTANTE

Dos personas que duermen en un colchón tamaño full (“doble”) tienen tan poco espacio personal para dormir como un bebé en una cuna. Se recomienda que los colchones para parejas sean al menos de tamaño Queen.

- CALIFORNIA KING 1.83M (72”) X 2.13M (84”) KING 1.93M (76”) X 2M (80”) QUEEN 1.52M (60”) X 2M (80”) FULL (DOBLE) 1.34M (53”) X 1.90 M (75”) TWIN 96CM (38”) X 1.90M (75”)**

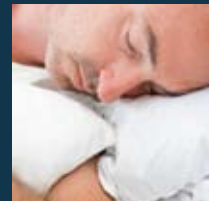
La decisión entre un colchón tamaño queen o king realmente queda a elección y gusto de la persona. El tamaño queen tiene 1.52 metros (60”) de ancho por aproximadamente 2 metros (80”) de largo. Estas dimensiones son perfectas para parejas que prefieren un espacio reducido. Por otro lado, el tamaño king tiene 1.93 metros (76”) de ancho por 2 metros de largo (80”) y es la mejor elección para personas que prefieren el máximo espacio personal disponible para dormir. Tanto el tamaño twin como full cuentan con 1.90 metros (75”) de largo, un espacio que puede ser demasiado reducido para ciertos adultos, especialmente hombres. El tamaño full sólo ofrece suficiente espacio para una persona que mide menos de 1.65 metros (5’ 5”) de alto.

## EN BUSCA DEL COLCHÓN DE SUS SUEÑOS

Una vez que se haya familiarizado con las alternativas de colchones disponibles en el mercado, acuda a una tienda que conozca y sea de confianza para realizar la selección. Recuerde, es importante que lo asesore un vendedor experto que le presente las diferentes opciones en colchones para ayudarlo a encontrar el mejor modelo para sus preferencias personales.

## LA PRUEBA D.O.R.M.I.R.

- Decida qué colchón le gusta más.**
- Opte por el más cómodo, que le brinde el mejor soporte.**
- Relájese y pruebe el colchón en su posición de dormir favorita.**
- Mire y compare las distintas opciones.**
- Incluya a su pareja al probar el colchón.**
- Revise toda la información que pueda sobre cada opción.**



Una vez que se encuentre en la tienda, asegúrese de “probar” su nuevo colchón siguiendo la prueba D.O.R.M.I.R. Quitese los zapatos (si es mujer, se recomienda que vaya vestida con jeans o pantalones a la hora de comprar un colchón) y acuéstese en varios modelos en posiciones diferentes, especialmente en la posición que duerme habitualmente. También recuerde que esos pocos minutos extra que invierte en tratar de “sentir” los diferentes colchones pueden ahorrarle mucho tiempo en el futuro.

A medida que prueba los diferentes colchones, tenga en cuenta que la búsqueda por nombre de modelo en las diferentes tiendas puede ser una decepción. Es probable que no encuentre exactamente el mismo modelo en todos los comercios. Al igual que con tantos otros productos en el mercado de los Estados Unidos en la actualidad, una gran cantidad de comercios minoristas optan por ofrecer productos exclusivos de sus tiendas. Esto significa que los consumidores tienen más opciones para elegir, por eso presentamos a continuación la prueba D.O.R.M.I.R. que le ayudará a realizar la mejor elección.

## DE COLCHÓN A COLCHÓN – CONSEJOS ÚTILES PARA GUIAR SU DECISIÓN DE COMPRA:

- Para obtener un soporte adecuado, el colchón y la base deben brindarle la comodidad justa en cada uno de sus puntos corporales y mantener su columna vertebral en la misma posición que la de una persona con buena postura.
- Pregúntele al vendedor si es posible ver las “capas” reales del interior de diferentes colchones o ilustraciones de los mismos para conocer los materiales, y las diferentes bases disponibles.
- Compare los servicios que ofrecen las distintas tiendas, como la entrega, el financiamiento y hasta la posibilidad de llevarse el colchón viejo. En la actualidad, muchos comercios minoristas incluyen este último servicio en el precio de compra o realizan el trabajo por un precio simbólico.
- Compre la opción que le ofrezca el mejor valor por su dinero, no al precio más bajo. La mejor garantía que existe para asegurarse de que escogió un colchón de larga duración es adquirir el modelo de más alta calidad que pueda pagar.

Luego de seleccionar el nuevo colchón, adquiera la base que recomienda el vendedor para este producto, ya que los dos elementos están diseñados para trabajar mejor en conjunto. De hecho, si compra el colchón sin la base correspondiente, los términos de la garantía pueden verse afectados y, a su vez, el nivel de resistencia de inflamabilidad disminuido. Nunca debe utilizar un colchón nuevo con una base vieja.

## CÓMO CREAR UN SANTUARIO DEL SUEÑO

Mientras que el colchón representa el corazón del dormitorio, existen otros elementos del ambiente que juegan un papel importante en la experiencia total de dormir. Su dormitorio debe ser un oasis, un espacio tranquilizante que llame a la relajación y la comodidad.

La creación del santuario del sueño no debe ser complicada o costosa. Las guías para la renovación completa de dormitorios y adquisición de colchones, junto con consejos generales para dormir, están disponibles en línea en [www.bettersleep.org](http://www.bettersleep.org).

*¡Consulte con la almohada!*

**ALGUNAS TIENDAS OFRECEN LO QUE SE DENOMINA “GARANTÍA DE COMODIDAD”,** es decir, el comprador tiene la posibilidad de devolver el colchón si, luego de llevarlo a su domicilio, descubre que no satisface sus necesidades. Esta oferta puede parecer atractiva pero, en la práctica, es posible que implique una mayor cantidad de días para coordinar el cambio, la nueva entrega y la selección del nuevo producto. Se aconseja que los consumidores sigan todos los pasos correspondientes en la tienda para asegurarse de que el colchón y la base seleccionados sean los adecuados desde el primer momento.

## SUGERENCIAS DEL BETTER SLEEP COUNCIL

La cama constituye literalmente la base del sueño. Sin embargo, más allá de la inversión en el colchón, es de suma importancia asumir un compromiso total con la hora de dormir. A continuación le presentamos una serie de consejos para dormir saludablemente y asegurar el mejor descanso nocturno:

- 1. MENTENGA UN HORARIO REGULAR PARA LEVANTARSE Y IR A LA CAMA**, incluso los fines de semana.
- 2. ESTABLEZCA UNA RUTINA** de descanso a la hora de acostarse, como sumergirse en una bañera o jacuzzi y luego leer un libro o escuchar música relajante.
- 3. CREE UN AMBIENTE CON Poca LUZ, FRESCO, TRANQUILO Y CÓMODO** que lo invite a dormir.
- 4. DUERMA EN UN COLCHÓN CONFORTABLE** y con almohadas cómodas.
- 5. UTILICE EL DORMITORIO SÓLO PARA DORMIR Y TENER RELACIONES SEXUALES.** Se recomienda retirar de la habitación los materiales de trabajo, computadoras y televisores.
- 6. TERMINE DE CENAR POR LO MENOS DOS O TRES HORAS ANTES DE** la de irse a dormir.
- 7. HAGA EJERCICIO CON REGULARIDAD.** Lo ideal es finalizar el entrenamiento unas horas antes de acostarse.
- 8. EVITE EL ALCOHOL, LA NICOTINA** (ej. cigarrillos, productos con tabaco) **Y LA CAFÉÍNA** (ej. café, té, bebidas gaseosas, chocolate) **ANTES DE IRSE A DORMIR.** Estos productos pueden provocar problemas de sueño, insomnio o interrupciones en el descanso durante la noche.

## RECURSOS

Si cree que padece un grave problema de sueño, por ejemplo, apnea del sueño, narcolepsia o síndrome de piernas inquietas (RLS, por sus siglas en inglés), consulte a un médico o especialista en trastornos del sueño. Para preguntas generales y cuestiones relacionadas con el sueño y sus trastornos, solicite información para el consumidor a:

### **NATIONAL CENTER ON SLEEP DISORDERS RESEARCH – NATIONAL HEART, LUNG AND BLOOD INSTITUTE (NHLBI) INFORMATION CENTER**

P.O. Box 30105, Bethesda, MD 20824

Phone: 301-435-0199 Fax: 301-480-3451 [www.nhlbi.nih.gov/about/ncsdr](http://www.nhlbi.nih.gov/about/ncsdr)

A partir del 1º de julio de 2007, todos los colchones producidos para la venta en los Estados Unidos deben cumplir con los nuevos estándares de seguridad federales establecidos por la comisión Consumer Products Safety Commission (CPSC). Como siempre, los consumidores deben comprar el colchón en el mercado que les dé más comodidad y soporte. Para más información visite [www.mattressregulation.org](http://www.mattressregulation.org).

Para consejos adicionales para dormir y para bajar la Guía para Dormir Mejor, visite [www.bettersleep.org](http://www.bettersleep.org) o llame 703-683-8371.



Para hacer pedidos al por mayor de la Guía para Dormir Mejor: Para recibir información sobre cómo solicitar ejemplares al por mayor de la Guía para Dormir Mejor, dirija su pedido por fax al 703-683-4503 o envíe un correo electrónico a [bsc@sleepproducts.org](mailto:bsc@sleepproducts.org).

#### THE BETTER SLEEP COUNCIL

Fundado en 1979, el Better Sleep Council (BSC) es la división de educación al consumidor de la asociación internacional de productos para dormir llamada en inglés International Sleep Products Association (ISPA). El BSC se dedica a educar al público sobre la importancia que tiene el sueño en la buena salud y en la calidad de vida, y sobre el valor del sistema y ambiente de descanso en búsqueda de un sueño nocturno satisfactorio.

Para más información, visite [www.bettersleep.org](http://www.bettersleep.org).