GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo dormir bien? La importancia del colchón por CesdeSalud

Actualidad Empresarial | 20/03/2021 | 00:00

Una persona pasa durmiendo aproximadamente el 30% del tiempo. Es importante encontrar un colchón que asegure tener un mejor descanso, como...

Una persona pasa durmiendo aproximadamente el 30% del tiempo. Es importante encontrar un colchón que asegure tener un mejor descanso, como se ha visto en noticias de actualidad.

Además de promover la calidad del sueño, una buena elección afectará positivamente a nuestra salud y autoestima. Se estará más contento, puesto que se habrá descansado mejor. CesDeSalud ofrecen consejos sobre la importancia del colchón.

El colchón afecta a la salud y a la calidad del sueño

Cuando se duerme en un colchón incómodo aparecen dolores de cuello y de espalda. Para evitarlo se deben conocer los diferentes colchones y las características de cada uno.

Los colchones más económicos pueden llegar a ser buenos. Su vida útil, es decir, el tiempo que podrá utilizarse, ronda entre los 6 y 8 años. Es tiempo suficiente para obtener todos los beneficios, además de adaptarse a un descanso adecuado.

Para quien sufra dolores o molestias de espalda, en las articulaciones o en el cuello, se recomienda un colchón con más firmeza que los normales. De este modo, el cuerpo podrá adaptarse a una postura correcta, cosa que a largo plazo aportará beneficios al cuerpo.

Con un colchón cómodo, el sueño será más plácido y cada uno se sentirá mejor consigo mismo. Esto sucede porque adoptar una mala postura hace que la persona se sienta incómoda durante todo el día. Tanto si se pasa la mayor parte del día de pie, como si se lo pasa sentada, notará que estar incómoda con la postura afecta al estado de ánimo. Esta es la importancia de un colchón para la salud.

Por último, es importante saber que existe una gran cantidad de precios distintos. Es importante tener en mente que el colchón es un elemento necesario para la salud y que se podrá utilizar aproximadamente unos 10 años. Por tanto, lo más recomendable es encontrar el colchón con el que cada persona se sienta cómoda y que se ajuste a la capacidad económica personal.

Autor: Redacció