

## **Fabricantes de colchones y la ASOCAMA recomiendan cambiar el colchón cada 10 años**

**Los fabricantes de colchones recuerdan que según la OMS un adulto debe dormir al menos 6 horas diarias y los niños en edad escolar 9. Después del parón vacacional muchas familias españolas deciden mejorar su equipo de descanso para comenzar el nuevo curso con energías renovadas y contar con un colchón de calidad es fundamental**

El descanso y las horas de sueño son fundamentales para la salud física y mental. Según la Organización Mundial de la Salud, un adulto debería dormir al menos 6 horas diarias para asegurarse una actividad laboral y de ocio saludable. El insomnio y los trastornos secundarios derivados de la falta de sueño pueden causar patologías, como el síndrome de apnea obstructiva del sueño y el síndrome de las piernas inquietas.

La organización estadounidense Sleep Foundation propone una tabla de horas de sueño por edades. Mientras que los adultos pueden funcionar con 6, 7 u 8 horas de sueño, los más pequeños en edad escolar necesitan al menos 9 horas de sueño diarias y los bebés deberían dormir entre 12 y 14 horas al día.

Para poder asegurar un descanso reparador y que realmente ayude en la vida diaria, es fundamental contar con un equipo de sueño de calidad y renovado. La Asociación Española de la Cama (ASOCAMA) da algunas pautas para cambiar el equipo de sueño (colchón, almohada y canapé).

Según ASOCAMA, es recomendable cambiar el colchón como máximo cada 10 años. Además de la edad del colchón, el usuario cada vez duerme peor (se levanta con menos energía y dolores de espalda) o el colchón se ve desgastado, probablemente sea necesario cambiarlo.

Las bases pueden utilizarse durante más tiempo (al menos mientras no se vean deterioradas), mientras que las almohadas dejan de tener efecto en cuanto pierden firmeza o comodidad.

¿Dónde comprar colchones de calidad en España?

En nuestro país el mercado de los colchones se ha diversificado en los últimos años - en gran medida gracias al auge de las compras por internet.

Tiendas físicas especializadas. Son la opción más tradicional, para consumidores acostumbrados al mercado offline.

E-commerces. Son perfectos para quien busca colchones de calidad a mejores precios (las tiendas online se desprenden de muchos gastos), los colchones de Khama, Dormity o Pikolín están entre los más demandados.

**Datos de contacto:**

Tanya Recousó  
SEO Strategist  
+34 694 495 130

Nota de prensa publicada en: [Vigo](#)

Categorías: [Interiorismo](#) [Entretenimiento](#) [Consumo](#) [Cursos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>