

## **La almohada y la calidad del sueño by Artiem**

**La calidad de sueño está comprometida por diversos factores: enfermedades, estrés, medicamentos, jet lag... Sin embargo, un factor en que nadie piensa es en la almohada. Y es que, unos centímetros de más o de menos entre la cama y el cuello, pueden alterar la postura y traer todo tipo de problemas de salud. Una simple almohada puede reducir la calidad del descanso. Artiem aconseja sobre cuándo es el momento de cambiar de almohada y qué hay que tener en cuenta a la hora de comprar una almohada nueva**

Debemos tener en cuenta que la calidad de sueño de cada persona depende de sustancias, hábitos de vida, enfermedades, jet lag... De lo que no nos damos cuenta es que utilizando una almohada buena que se adapte perfectamente a lo que necesitamos nos alejaría de muchos males. Es importante destacar que la almohada tiene la capacidad de reducir la calidad del descanso e impactar negativamente en nuestras vidas. Artiem, expertos en bienestar, aconsejan sobre cuándo es el momento de cambiar de almohada, sobre su tamaño adecuado, y qué hay que tener en cuenta a la hora de comprar una almohada nueva.

En primer lugar, el objetivo de usar una almohada es mantener la cabeza en una posición de alineación neutral (sin estar doblada hacia adelante o hacia atrás), el tamaño de la almohada es absolutamente vital. Si la almohada es demasiado alta: hará que los músculos del cuello se estiren y la columna se curve en la parte superior, el cuello estará rígido y dolorido al despertar y puede presentarse dolor de cabeza. Además, la respiración se puede ver obstruida y aparecer ronquidos (que no sólo pueden interrumpir tu sueño, sino también el sueño de los demás). Si la almohada es demasiado baja: hará que los músculos del cuello se hundan y la columna vertebral se curve hacia abajo en la parte superior. Esto causará dolor de cuello, rigidez y dolores de cabeza.

Por otro lado, dormir sin ella, como en ocasiones cuando se duerme boca abajo, provoca dormir toda la noche con el cuello girado y si estamos boca arriba, nuestro cuello se arqueará hacia atrás pudiendo provocar lesiones en discos vertebrales y en la raíces de los nervios cervicales. Asimismo, raramente pensamos en cambiar de almohada pero es importante cambiarla cada 12-18 meses. Una almohada vieja puede contener miles de células de la piel y los ácaros del polvo, que puede causar graves problemas para los que sufren asma, afecciones de pulmón y alergias.

Por otro lado, una buena prueba para ver si la almohada necesita ser reemplazada es doblarla por la mitad y soltarla después de un segundo o dos. Si vuelve a su forma normal sigue estando en buen estado, si no, es hora de cambiarla. Otro dato importante es que en el mercado existen dos tipos de almohadas. Las naturales: que rechazan las partículas de polvo, ácaros, con lo que se previenen las alergias. Las de pluma, por ejemplo, pueden modelarse con facilidad según la posición que se adopte y permanecen frescas por mucho tiempo. Y las sintéticas: en materiales como el látex espuma, tienen la contra de no perder la forma y al cambiar de posición, puede experimentarse incomodidad por ello. Las almohadas de plumas son cómodas y elegantes, pero hay que advertir que algunas personas son alérgicas a las mismas.

A su vez, las personas que duermen de costado, deben tener en cuenta que la almohada permita que exista una distancia adecuada entre los hombros y las orejas, al tiempo que se mantenga alineado el cuello. Las personas que duermen boca arriba tienen un rango mayor de soporte en todo el cuerpo. Pero igualmente deben tener en cuenta evitar una almohada muy baja o una demasiado alta. Al dormir boca abajo, lo ideal es dormir sin almohada o con una muy fina, para evitar que la cabeza se eleve más de lo normal y pueda producir dolor en el cuello.

Y, por último, el calor, por ejemplo, es un factor que puede interferir con el buen descanso y las almohadas de materiales naturales son las mejores para mantener un sueño fresco. Las almohadas de espuma son ideales para personas con alergias pero su material sintético atrapa el calor corporal, ocasionado sudor.

## Acerca de Artiem

Artiem es una empresa familiar que gestiona 4 establecimientos hoteleros de experiencias, ocio y descanso para adultos en la isla de Menorca desde 1974 y desde 2015 en Madrid. Un referente nacional con un decidido enfoque hacia el bienestar y la salud para todos: huéspedes y colaboradores.

Los cuatro centros (Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos III y Artiem Madrid) viven en un proceso continuo de transformación integral con especial hincapié en un crecimiento basado en intangibles: Freshpeople, Wellness y Aportam. Lo innovador de la marca es un claro enfoque hacia una filosofía donde la sostenibilidad y las personas componen los pilares de su MANIFIESTO.

Artiem CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax\*\*\*\*Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem CARLOS III, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un comfortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abrió sus puertas en diciembre de 2015, y ya figura entre los 2 mejores hoteles de la capital en Tripadvisor. Tiene un marcado carácter urban-green y el propósito de importar los mejores

valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital.

Síguenos en:

<https://www.artiemhotels.com/es/>

<https://www.facebook.com/artiemfreshpeoplehotels/>

<https://twitter.com/artiemhotels>

<https://www.instagram.com/artiemfreshpeople/?hl=es>

**Datos de contacto:**

Artiem Fresh People

912 91 15 00

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

Categorías: [Medicina alternativa](#) [Consumo Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>