

La colchonería Gorricho da todos los detalles para un correcto descanso

La agitada vida moderna exige aprovechar el tiempo de descanso de la mejor manera posible, por lo que es importante conocer algunos principios básicos para lograr este objetivo

En la actualidad parece no haber un punto de mayor importancia que el aprovechamiento del descanso. Las horas de sueño son un elemento imprescindible en la salud de las personas y para ocuparse de ello es fundamental conocer algunos conceptos clave.

Desde colchones Gorricho exponen 5 puntos que pueden revolucionar el descanso de las personas y ayudar a conseguir la mayor cantidad de energía para las labores cotidianas.

La cama es solo para dormir

Un elemento a tener en consideración es que la cama debe usarse mayoritariamente para dormir. Trabajar, comer o ver televisión en la cama harán que el cerebro no pueda realizar una correcta asociación de la actividad a la que debe predisponerse cuando las personas van a la cama.

Esto no solo evitará alcanzar un sueño reparador, sino que alargará el período de tiempo necesario para quedarse dormido y llegar a fases de descanso óptimas para el cuerpo humano.

Elegir un buen colchón

Antes de comprar un colchón es necesario determinar las características de cada persona y realizar la búsqueda de un producto específico a partir de estas.

Elementos como el tamaño, peso e incluso las posturas que se utilizan durante las horas de descanso jugarán un rol fundamental al momento de elegir un buen colchón.

En el caso de que la persona padezca problemas de circulación, los expertos recomiendan utilizar un colchón elástico y que se ajuste a las distintas zonas del cuerpo.

Para aquellos que sufren de alergias, los colchones viscoelásticos son reconocidos por los tratamientos antiácidos y antibacterianos que entregan.

Si durante las noches la persona pasa calor, los colchones de muelles son la mejor alternativa.

Comodidad del espacio

Además de contar con un colchón de calidad, los expertos recomiendan que la zona en la que se vaya a llevar a cabo el descanso cuente con las condiciones necesarias para esto.

Es fundamental que el entorno de la cama sea silencioso y pueda mantenerse libre de luz. Esto permitirá que el cuerpo y la mente descansen con mayor facilidad, sin sobresaltos ni interrupciones que alteren las fases del sueño.

Este punto es particularmente complejo, puesto que no depende solamente de las intenciones de cada individuo. De todas maneras es importante intentar por todos los medios que la habitación pueda estar libre de estímulos que dificulten el descanso.

Horarios claros

Para lograr que el cuerpo humano descanse de manera efectiva es necesario acostumbrarlo a ciertas dinámicas, comportamientos y horarios.

Lo más importante en este sentido es mantener puntualidad y consistencia en las horas de alimentación y en el punto de la jornada en que se conciliará el sueño.

Si las horas de comer y dormir se convierten en una rutina sagrada, el proceso para que el cuerpo desconecte será mucho más rápido y satisfactorio.

Realizar ejercicio

Un factor fundamental al momento de conciliar el sueño por las noches es el ejercicio realizado durante el día. Según los especialistas el cuerpo humano necesita del desgaste y relajación que provoca la ejercitación física.

El único cuidado que se debe tener es no realizar ejercicio justo antes de dormir, puesto que esto activará la adrenalina del cuerpo e inhibirá los receptores de sueño.

En desmedro de esto se recomienda realizar estiramientos para así relajar los músculos y facilitar el posterior descanso.

La colchonería Gorricho se especializa en productos de descanso, por lo que aporta con una gran cantidad de soluciones para todo tipo de personas.

Datos de contacto:

Juan Rodriguez
948596548

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

Categorías: [Sociedad Navarra Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>