

El Instituto del Sueño aconseja elegir una buena almohada para mejorar el descanso nocturno

Instituto del Sueño recuerda la necesidad de escoger una buena almohada para garantizar una mayor calidad en el sueño diario, el cual incide siempre en la energía y la capacidad para mantener la actividad rutinaria durante el día

Aparte del colchón, otro de los elementos fundamentales para optimizar aún más la calidad del sueño es la almohada, lugar en el que la persona asienta su cabeza para mantenerla relajada durante la noche.

Instituto del Sueño afirma que muchos de los problemas por los que la gente acude a un centro especializado en los trastornos relacionados con los descansos se pueden solventar atendiendo al uso de la almohada.

Por tanto, existen algunos consejos para escoger el mejor producto para el descanso de las personas durante la noche, que se antoja más que necesario para su actividad del día a día.

Material

Este es un punto muy importante a la hora de escoger la almohada correcta; así, hay en el mercado artículos de diferentes tipos, como las naturales, sintéticas o de plumas.

Almohada natural: se trata de una de las clases de almohada preferidas ya que rechazan las partículas de polvo y los ácaros, por lo que contribuyen a prevenir alergias.

Almohada sintética: estas suelen ser de látex espuma y no pierden la forma al cambiar de posición, por lo que muchos usuarios aseguran sentirse incómodos por este aspecto.

Almohada de pluma: estas sí se adaptan a la posición en la que se encuentre quien la esté utilizando, además de mantener la temperatura ideal durante más tiempo.

Altura

Es necesario buscar una altura óptima de la almohada, sin que esté muy alta ni muy baja, ya que esta circunstancia puede provocar que distintos movimientos en el cuello y la columna, que puede redundar finalmente en molestias cervicales, rigidez o dolores de cabeza. También puede verse obstruido el flujo respiratorio en una circunstancia así, provocando los temidos ronquidos.

Antigüedad

Como en casi todo, el tiempo de uso de un artículo hace que pierda las cualidades más importantes del mismo. Se recomienda un cambio de almohada cada año y medio porque una almohada con más antigüedad puede acumular ácaros o células de la piel y pueden ser un incordio para quienes sufren patologías pulmonares o asma.

Postura más frecuente

La postura que la persona suele adoptar mientras duerme también es fundamental para saber qué almohada escoger:

De lado: en este caso se requerirá una almohada más firme y que aporte mayor distancia entre cabeza y hombros.

Boca abajo: una almohada fina será la más correcta en busca de un equilibrio de la columna vertebral.

Boca arriba: aunque es la posición en la que el soporte de todo el cuerpo es mayor, debe evitarse las almohadas muy bajas o muy altas.

Posición fetal: con esta postura tan característica, se necesita una almohada de un grosor medio buscando siempre el correcto apoyo de la cabeza.

Estos son algunos de los puntos más importantes a la hora de garantizar la mayor calidad en el sueño ofrecidos por Instituto del Sueño, que es un centro de referencia internacional en la investigación y tratamiento de todos los trastornos que se dan en el descanso de las personas.

Datos de contacto:

Instituto del Sueño
91 345 41 29

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Consumo](#) [Otras ciencias](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>