

Un estudio científico confirma que se duerme más y mejor con un colchón Marmota

El estudio ha estado liderado por la doctora Pío Cuartero y Elia Usieto, directora y psicóloga de la Unidad de Neurofisiología y Alteraciones del Sueño respectivamente. Con un colchón Marmota, el total de los sujetos a estudio han dormido más horas y mejorado el estado de ánimo, ya que ha disminuido la disfunción diurna

Elegir el colchón en el que se va a descansar es una de las decisiones más importantes que van a determinar cómo se descansa y cuál va a ser la calidad del sueño, así como nuestro rendimiento durante el día. Para hacer esta toma de decisión más sencilla, el Departamento de Neurofisiología y Unidad del sueño del Hospital MAZ de Zaragoza y Marmota han realizado un estudio de cuatro semanas con un total de 29 parejas¹. Tras cambiar de colchón y probar Marmota, el total de la muestra afirma que la calidad y duración del sueño mejoraba al utilizar colchones de Marmota.

El estudio se llevó a cabo durante los meses de febrero a julio y se realizaron dos encuestas: antes y después de probar el nuevo colchón. En la última se valoró la percepción de la calidad del colchón Marmota y su disposición a realizar compra de colchones por vía telemática.

Mejora la duración y la calidad del sueño con Marmota

Tal y como confirman los resultados del estudio, tras la evaluación de los colchones por parte de los usuarios y el estudio de los resultados por parte de la Unidad del Sueño, se determinó que, la duración del sueño, refiriéndose al tiempo que verdaderamente duerme cada noche, mejoraba. Así como la calidad de sueño, refiriéndose esta variable a la sensación de somnolencia y de “tener ánimo” para realizar las actividades de la vida cotidiana.

Además, la disfunción diurna ha disminuido en todos, lo que quiere decir que el ánimo ha mejorado en todos, se encontraban menos somnolientos. “Con este estudio queríamos valorar cómo repercute el cambio del colchón en el sueño, y se ha podido comprobar cómo ha cambiado de forma positiva. Aumentaba la cantidad de sueño de las personas y disminuía la somnolencia; por lo que mejoraba la energía y bienestar de quienes han participado en el estudio”, afirma la doctora Pío Cuartero, directora de la Unidad de Neurofisiología y Alteraciones del Sueño del Hospital MAZ.

Marmota, el colchón avalado por los médicos especialistas en descanso de la Unidad del Sueño

Dormir en un colchón Marmota ayuda a mejorar la calidad del sueño, disminuye las perturbaciones del sueño y disminuye los despertares en mitad de la noche. Independientemente del colchón que tuvieran los usuarios previamente a probar el colchón Marmota todos confirman que mejoró el descanso y el ánimo. Por lo que, la calidad de sueño cambia según qué colchón se use y, en el caso de estudio que se trata, mejora al introducir el colchón Marmota.

Como comenta la psicóloga Elia Usieto, “cuando dormimos menos de lo que necesitamos, sea por la razón que sea, se dan una serie de consecuencias como la somnolencia o la capacidad para pensar

con claridad, también afecta a nuestro estado de ánimo y a nuestra salud física. Dormir menos de lo necesario puede producir enfermedades crónicas, por ejemplo, diabetes”.

Por eso, y gracias a la tecnología avanzada de Marmota y su viscoelástica exclusiva, sus colchones se convierten en una opción para el descanso avalada por los especialistas, ya que gracias a sus diferentes capas el descanso y la calidad del sueño está asegurada.

Marmota quiere que se duerma más y mejor

Marmota busca que todos duerman más y mejor, por eso han creado el departamento de I+D Marmota Lab que se encuentra detrás de todos los productos Marmota. Se basa en realizar estudios y buscar la constante innovación y creación para poder cubrir las necesidades de todas aquellas personas que necesitan un buen descanso con un producto bueno y de alta calidad.

Marmota Lab está formada por miembros de Marmota en colaboración con la Unidad de Neurofisiología y Sueño de Zaragoza formada por la doctora Pío Cuartero y la psicóloga Elia Usieto. La Unidad del Sueño es un área especializada con la que cuentan varios hospitales españoles que tienen como objetivo el estudio de la medicina y trastornos del sueño. En ella se realiza el estudio clínico, el diagnóstico y tratamiento de los trastornos de muchas personas que sufren problemas para dormir.

En palabras de doctora Pío Cuartero, directora de la Unidad de Neurofisiología y Sueño de Zaragoza, “es fundamental elegir un buen colchón para garantizar la calidad del sueño y para nosotros es un placer colaborar con Marmota, para ayudar a todas aquellas personas que, tengan problemas o no para dormir, buscan mejorar el descanso. Es algo que debería fomentarse desde pequeños y para ello es necesaria la involucración no sólo de los sectores proveedores, si no también de las familias”.

Para conocer más sobre el estudio, clicar en el siguiente enlace: [Como una marmota, estudio del descanso.](#)

Sobre Marmota

Marmota es una marca de descanso fundada en 2016 y con sede en Barcelona. Nace con el objetivo de romper con el status quo del sector y democratizar el descanso haciéndolo más accesible y atractivo para todos con el envío a domicilio y prueba del colchón gratis durante 100 días. Como dicen ellos: “Un colchón no se prueba 10 minutos en una tienda. Hay que probarlo en casa, en pijama y a tu rollo, ¡Como debe ser!”.

Marmota fue lanzada por Atresmedia Hub Factory, el primer venture builder de España creado junto a un grupo de medios español. Atresmedia Hub Factory fue creada en 2016 como joint venture entre Atresmedia y Antai Venture Builder con la misión de crear compañías digitales que hagan un uso estratégico de activos publicitarios de Atresmedia. Las compañías son cofundadas junto a sólidos equipos de emprendedores.

Hasta la fecha la joint venture ha lanzado 6 empresas tales como Mascoterros, Marmota, Lifecole y

Valy. En 2020 el grupo de compañías alcanzará los 20 millones de facturación.

Marmota está en constante innovación y búsqueda de ofrecer lo mejor a los usuarios, por eso ha desarrollado el Marmota Lab que junto con la Unidad del Sueño, trabajan día a día para estudiar cómo mejorar la calidad del sueño a través de sus productos. Además, comprando un colchón en Marmota, ayudas a que “nadie duerma en la calle”, pues colaboran con diferentes ONGs que luchan por diferentes causas alineadas con el descanso: Reserva Wild Forest, Fundación Ana Bella y Arrels Fundació.

Conocer más en comounamarmota.com

Datos de contacto:

Lewis
917 701 516

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad Aragón](#) [Emprendedores](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>