

La guía definitiva para elegir el colchón perfecto, por Bostezos

[Multimedia](#)

Elegir el colchón adecuado puede ser una tarea abrumadora, especialmente cuando se tiene en cuenta la gran cantidad de opciones disponibles en el mercado

Sin embargo, dedicar el tiempo para [elegir un colchón adecuado](#) es fundamental para garantizar una buena calidad de sueño y mejorar su bienestar físico y mental.

No siempre es fácil saber qué colchón es el adecuado para sus necesidades, especialmente en el criterio de firmeza. Hay colchones blandos, con firmeza medio, medio- alta o muy firmes, etc. Pero, ¿cuál se adapta mejor a su cuerpo y cuál permite descansar mejor?

En este artículo, Bostezos, la mejor tienda de [venta de colchones](#) en Barcelona, muestra cómo elegir la firmeza de un colchón según sus preferencias personales y como expertos en descanso, ofrecen algunos consejos.

¿Qué firmeza se recomienda?

Según algunos estudios, un colchón de firmeza medio-alta alivia el dolor de espalda y zona lumbar.

Los colchones de firmeza media ofrecen menos resistencia al movimiento, lo que facilita ponerse de pie y son más frescos porque son menos envolventes. Por estas razones se recomiendan los colchones de firmeza medio-alta para el cuidado de la zona lumbar y la columna vertebral.

¿Qué es un colchón de firmeza medio-alta?

La dureza de un colchón se mide oficialmente en una escala del 1 al 10, donde 1 es el más duro y 10 el más blando. Los colchones de dureza media suelen situarse entre 5 y 8.

Sin embargo, la percepción de la dureza es bastante subjetiva y cada persona decide por sí misma qué es un colchón duro y qué es un colchón blando. Todo depende de sus preferencias y de a lo que esté acostumbrado.

¿Cómo medir la firmeza de un colchón?

Si se desea comprobar por cuenta propia la firmeza de un colchón, se puede medir utilizando dos criterios estrechamente relacionados:

- En primer lugar, puede medir el grado de intensidad de reacción del colchón. Se trata de observar cómo se comporta el colchón cuando se ejerce presión sobre él, es decir, cuánto se hunde.
- El segundo criterio es tener en cuenta la forma de su cuerpo, por ejemplo, la altura y el peso. La forma del cuerpo influye mucho en la respuesta del colchón, ya que éste se comporta de forma diferente en función de la presión y el peso corporal.

Esta es una de las razones por las que la percepción de la firmeza del colchón varía mucho de una persona a otra.

¿Cómo saber si un colchón es demasiado firme?

La firmeza de un colchón viene determinada por la densidad de su High Resilience y la cantidad y densidad de su foam.

Sin embargo, como ya se ha mencionado, las preferencias personales también pueden influir en la elección de la firmeza del colchón.

Dormir en un colchón demasiado duro o demasiado blando no es muy aconsejable, en uno muy firme se notará presión en articulaciones y huesos mientras que en uno muy blando la columna vertebral no estará recta. Por lo tanto, hay que encontrar el equilibrio adecuado para dormir bien.

Elegir el colchón adecuado es garantía de un sueño reparador.

¿Qué firmeza conviene más?

La forma, la altura y el peso desempeñan un papel importante en la elección de la firmeza del colchón. Por tanto, se recomienda elegir un colchón que se adapte a la forma de su cuerpo para garantizar una buena calidad del sueño.

Los colchones de viscoelástica son de firmeza con capas viscoelásticas suelen considerarse de firmeza baja media o alta. Por eso se recomiendan para personas que pesen entre 20 y 120 kgs.

Para las personas de mayor peso, se recomiendan un colchón de mayor firmeza y a poder ser con muelles ensacados, que proporciona un mejor soporte durante el sueño y reduce el hundimiento.

Para personas con menor peso corporal, normalmente niños se recomienda firmeza medio alta ya que están en edad de crecimientos y necesitan que la columna vertebral este siempre recta para evitar posibles desvíos y lesiones conforme vayan creciendo.

¿Qué hacer si una pareja duerme junta y tiene necesidades diferentes?

Lo mejor es probar un colchón de firmeza media. Porque, como su nombre indica, tiene una firmeza intermedia, lo que aumenta la probabilidad de disfrute para ambos.

Hoy en día existen los colchones duales, que significa eso, son colchones que en una mitad tiene una firmeza y la otra mitad tiene otra, para que cada durmiente se encuentre cómodo y el colchón se adapte 100% a sus necesidades.

De este modo los dos durmientes se beneficiarán de un sueño reparador.

Otros criterios importantes para elegir el colchón adecuado

- Ventilación del colchón

Un colchón que no tiene una buena ventilación puede acumular calor y humedad, lo que puede afectar la calidad de sueño y la salud en general. Por lo tanto, es importante asegurarse de [elegir un colchón](#) que tenga una buena ventilación para mantenerlo fresco y seco.

- Calidad de los materiales

Un colchón de alta calidad debe estar fabricado de materiales duraderos y resistentes que brinden una buena estabilidad y soporte.

Los colchones más económicos pueden ser tentadores, pero a menudo no tienen la calidad y la durabilidad necesarias para proporcionar un buen soporte y descanso durante muchos años.

- El tamaño del colchón

Si se duerme solo, una cama individual puede ser suficiente, pero si se comparte la cama con su pareja, es posible que necesitará un colchón más grande como una cama matrimonial, u optar por camas de medidas extragrandes de 180x200 o incluso 200x200.

En resumen, elegir un colchón adecuado puede parecer abrumador al principio, pero al tener en cuenta algunos factores clave, puede tomar una decisión informada que garantice una buena calidad de sueño y un bienestar general.

Es importante asegurarse de dedicar el tiempo para investigar y encontrar el colchón adecuado y notará cómo su calidad de vida mejorará significativamente.
