

Cómo Elegir El Colchón Perfecto



Siempre que tenemos que tomar una decisión importante es fundamental preguntarnos: ¿Este cambio puede mejorar mi estilo de vida? Cuando nos hicimos esa pregunta entendimos que una de las decisiones más difíciles es elegir el colchón ideal que nos ayude a sacar la mejor versión de uno mismo cada día. Por eso, la elección de este producto tan "pequeño" es una decisión muy personal e importante para el bienestar nuestro y el de las personas que nos rodean, ya que no olvidemos que el buen descanso favorece a nuestro estado anímico, y eso lo notamos tanto nosotros como las personas con las que nos relacionamos diariamente.

Para poder ser precisos en nuestra elección, recomendamos que el colchón se sienta físicamente, ya que no hay nada mejor para decidirnos que probarlo. No obstante, hemos creado una sencilla forma para elegir tu colchón perfecto en base a tus necesidades, en la que tenemos en cuenta diversos factores.

Firmeza y posición en la que dormimos

Saber como duermes es el primer paso para elegir el mejor colchón para ti.

Posición lateral: para las personas que duermen en posición lateral, por lo general, suelen ser personas que dan muchas vueltas por la noche, por lo que necesitan una firmeza media para que tanto las cervicales como la columna se mantenga en una posición cómoda y así liberar presión del cuello y de la espalda. Estamos hablando de una **firmeza** que no supere el **85%**.

Posición estomacal: en esta posición es muy importante tener un soporte de gran firmeza, ya que un colchón suave puede provocar una desalineación de la columna que, a medio/largo plazo, puede causarnos molestias lumbares y graves problemas de espalda debido al arco que se genera mientras dormimos en posición estomacal. **Recomendamos una firmeza** que supere el **86%**.

Posición de espaldas: es una posición donde tenemos que prestar especial atención a los problemas de espalda que podamos tener así como prevenirlos. Para ello, lo ideal sería un colchón de firmeza media/alta, ya que un colchón suave podemos provocar desalineación de la columna y por lo tanto generar problemas de espalda, pero tampoco puede ser extremadamente firme, ya que no respetaría la curvatura natural de la espalda y podríamos tener problemas cervicales. **Recomendamos una firmeza** comprendida entre el **70% y el 90%**.

Peso

El tamaño en la cama siempre es muy importante, y en el colchón también. Hay que tener en cuenta factores como el peso o pesos de las personas que van a dormir sobre el colchón. En caso de superar los 120 kg de peso, recomendamos el colchón **Viscodorsal**, ya que para este colchón lo reforzamos desde el interior con un sistema dorsal patentado, que además de ofrecer una garantía de 10 años, aporta un soporte y firmeza muy resistente para resistir grandes batallas. En caso de ser inferior al peso indicado, puedes optar por los colchones **Dogma** o **Cooler**, especialmente este último si llevas un ritmo alto en cuanto a deporte y ejercicio físico, ya que además de poseer un textil frío que nos ayuda a relajarnos, posee características como el HR Air Comfort que nos favorecen a la hora de prolongar nuestro descanso.

Dimensiones

Los colchones estándar son en medidas de matrimonio de 135x190 cm o 150x190 cm, no obstante, durante los últimos años las medidas grandes gustan más a los usuarios, por lo que las medidas más demandadas son 150x200 cm y 180x200 cm para camas de matrimonio, en la que el tamaño de la habitación juega un papel muy importante. En cuanto a las medidas individuales, debes asegurarte de no caerte cuando das vueltas, ya que puede que la medida estándar de 90x190 cm se quede pequeña hoy día. Puede hacer la prueba dando una vuelta y media para ver que tipo de medida es la mínima que necesita tu cuerpo.

Sé independiente

En caso de dormir en pareja y te molesta que las vueltas de uno interrumpan el sueño del acompañante nocturno, recomendamos los colchones **New Ensyvisco** y **Dogma**. Ambos son colchones con un núcleo de muelles ensacado que elevan a otro nivel la independencia de lechos, aislando los movimientos de nuestros acompañante.