



¿Colchones milagrosos? Que esperar de un colchón

Ante todo cuando vayamos a comprar un colchón nuevo, debemos saber que podemos esperar de éste. Estamos bombardeados por publicidad de productos de descanso donde nos prometen absolutamente todo: desde un sueño profundo y reparador garantizado, pasando por milagrosos y novísimos materiales con los que es imposible no dormir, hasta almohadas que te hacen dejar de roncar.

Esto, aunque no sea del todo falso, da que pensar; ya que en la mayoría de los casos, la falta de sueño o la calidad de este no tiene tanto que ver con el colchón que compremos y sí con nuestros hábitos de vida acelerados, nuestro estado nervioso o anímico, los problemas diarios, la incapacidad de desconectar de todo cuando nos vamos a dormir, malas posturas en nuestro puesto de trabajo...

Siempre excluirémos de esta regla mayoritaria algunas enfermedades que necesitarán un colchón adaptado a cada necesidad específica, como por ejemplo un paciente que pase mucho tiempo en cama y necesite un colchón adaptable y blando o algunos problemas de columna para los que recomiendan un colchón especialmente firme. En estos casos siempre deberemos consultar al médico y no comprar lo que nos aconseje un amigo o el dependiente de la tienda. Un colchón viejo, o hundido, o incómodo, o en mal estado, o un colchón de muelles superbarato (que más que un colchón es una cama de fakir donde te clavas los muelles por toda la espalda al ser casi nulo el acolchado) pueden ser totalmente válidos para dormir a pierna suelta (para gustos colores) pero son pésimos para la salud y nada recomendables desde el punto de vista de la "calidad del sueño".

Entonces, ¿Qué se le puede pedir a un colchón?

Ante todo, que sea saludable para el cuerpo y cómodo. Nada más (y nada menos) ya que el sueño no lo puede garantizar ningún tipo de colchón.

Aunque parezca paradójico que desde una fábrica de colchones le digan estas cosas (que es lo contrario de lo que le dirán en todas las tiendas como argumento de venta), lo cierto es que de este modo, explicándole que puede y que no puede esperar de un colchón, tendrá mas seguridad a la hora de comprar su equipo de descanso y no se llevará sorpresas pecando de ingenuidad. Nosotros no le vamos a contar cuentos para vender más colchones, sino que lo que deseamos es que su descanso sea lo más saludable y placentero y que su salud y calidad de vida se vea incrementada por un buen y reparador sueño.

¿Cómo es un colchón saludable y cómodo?

Desde que el hombre es hombre, ha buscado siempre para reposar superficies con algún tipo de mullido, para hacer más cómodo el descanso: desde una simple esterilla en el suelo los egipcios, pasando por pieles de oveja apiladas como los griegos, los jergones de lana y pluma de los antiguos romanos, las hamacas de muchas tribus amazónicas... etc.

Como vemos, hemos dormido sobre cualquier superficie durante miles de años y, además, tan ricamente. La diferencia de hoy en día, es que sabemos cuales son las cosas más adecuadas para que nuestro cuerpo descanse de una manera saludable y se apoyen adecuadamente tanto los músculos como los huesos y articulaciones.

Y entonces ¿Cual es la superficie óptima para el descanso?

Ha de ser firme, homogénea y adaptable en su soporte (carcasa de muelles, bloque de látex o bloque de espuma), y cómoda y mullida en sus acolchados.

Firme porque nuestra columna vertebral no debe coger posturas extrañas ni vicios cuando dormimos (efecto hamaca), debe mantenerse en su postura natural para que no sufra y no tengamos problemas futuros.

Homogénea, porque debe también mantener el apoyo en toda la superficie del



cuerpo (no debe tener hundimientos, ni huecos grandes).

Adaptable porque nuestro cuerpo no es una tabla rasa, esta lleno de curvas, y a ellas se debe adaptar en cierto modo el colchón (ojo, tampoco debe acoplarse como un guante al 100% ya que entonces no cambiaríamos de postura durante el sueño, y nos levantaríamos seguramente con dolores y pinchazos en los músculos).

Por último los acolchados deben ser cómodos y mullidos Por dos motivos:

- 1) que no soportemos excesiva presión en nuestros músculos al dormir
- 2) que se adapten a las curvaturas del cuerpo.

Un punto importante en el que sí estamos de acuerdo todos al aconsejar un colchón (y aunque parezca demasiado obvio) es en el tamaño: cuanto más grande mejor. Esto no quiere decir que tire tabiques en su casa para poner un colchón de 200x200, pero sí que nunca anteponga razones estéticas a su descanso. Si tiene espacio para poner una cama 150x200, pero no quiere hacerlo porque ya tiene la colcha de la abuela, o unas sábanas de cuando se casó hace 10 años que sólo valen para cama de 120x182, no lo dude, ponga la cama grande (un nuevo juego de sábanas no es tan caro y su salud se lo agradecerá).

Una vez que el colchón cumpla estos requisitos, ya le podremos empezar a pedir más extras si el presupuesto o la necesidad nos lo permite (que tenga materiales hipoalergénicos, tratamientos sanitarios en el tejido, materiales ecológicos que sean 100% biodegradables, rellenos y tejidos naturales, carcassas de muelle continuo, acolchados antiácaros, máxima aireación etc. etc.).

Tipos de colchones: ventajas e inconvenientes

Creo que nunca ha habido tanta variedad de materiales en colchonería como hoy en día. Es tal la cantidad de nombres diferentes (incluso para un mismo material) que resulta difícil no liarse incluso para quienes los fabricamos y distribuimos.

Básicamente, la diferencia entre unos y otros está en función de cual sea el soporte del colchón y, los más importantes y representativos son dos:

- Colchones con carcasa de muelles
- Colchones de espuma (aquí se incluye el látex, visco elástica, goma espuma, eliocel...)

Por lo cual serán estos los que tratemos a fondo en este apartado. También encontrará en el mercado soportes marginales o minoritarios como las camas de agua, camas hinchables, futones... de los que también trataremos brevemente al final.

- 1) colchones de muelles
- 2) colchones de espumas
 - i. Poliuretano
 - ii. Espumas de última generación
 - iii. Látex
 - iv. Viscoelástica
- 3) colchones de otros materiales.

1. Colchones de muelles

Son los más vendidos a día de hoy (casi un 80% del total del mercado) y también son los que más sufren los ataques de los fabricantes sin escrúpulos que, con una carcasa de muelles "cutre" y mala y sin apenas acolchados te venden un colchón a precio de ganga, cuando en realidad te estás llevando una cama tipo "hamaca de fakir" donde en pocos meses te clavarás todos los muelles uno tras otro en la espalda a la vez que poco a poco se hunden en el centro sin remisión. Y es que nadie da duros a peseta (o mejor: euros a céntimo).

El soporte del colchón y la parte más importante de él (y generalmente la que hace



que suba o baje de precio) es la carcasa de muelles. Es el corazón del colchón y la que garantizará un buen apoyo y durabilidad. En los buenos colchones van reforzados y tratados térmicamente para que aguanten más y mejor (como nuestros modelos Natura y Jade) y las últimas tecnologías nos han permitido una carcasa de muelle independiente, los muelles ensacados (como nuestro modelo GranPlumax), que facilitan la adaptabilidad de los usuarios.

También es importante la cantidad de ellos, pues a más muelles por metro cuadrado mejor apoyo para el cuerpo. La dureza del colchón se consigue cambiando el diámetro del alambre de acero o el radio de la circunferencia del muelle y NUNCA disminuyendo la cantidad de muelles.

A ambos lados de la carcasa se extienden varias capas de acolchados y mantas para que no sintamos los muelles y disfrutemos de un tacto mullido y confortable. De relleno se usan todo tipo de materiales destacando la espuma de poliuretano, látex, visco elástica o rellenos naturales como lana y algodón. Muchos fabricantes incluirán una capa de invierno o verano aunque, sinceramente su cometido es el de que voltee el colchón cada 3 ó 4 meses (que es lo realmente necesario para aprovechar las dos caras y que los acolchados no se hundan siempre en el mismo sitio y se recuperen al darles la vuelta). En realidad no notará casi ninguna diferencia de la cara de verano a la de invierno en términos de temperatura, pero al voltearlo se lo agradecerá su colchón y le durará más tiempo (y esto SÍ que es cierto al 100%). Los colchones de muelles por lo general son bastante firmes y aconsejables para la mayoría de la gente, siempre y cuando sean de buena calidad. Sus ventajas son claras: buen apoyo para la espalda, excelente aireación (ya que la carcasa de muelles es como un balón de aire interior que mantiene aireado todo el colchón) y firmeza alta.

En contra hay gente que se queja de su excesiva dureza (aunque como comentaba antes, los hay de diferentes durezas). También hay que tener en cuenta que los muelles van perdiendo dureza a lo largo de los años y que un colchón de muelles de 5 ó 6 años perderá la excesiva dureza del principio y si se compra demasiado blando, puede que al final de su vida útil (10 ó 12 años) esté totalmente inservible.

2. Colchones de espumas

Al hablar de colchón de espuma se nos viene invariablemente a la cabeza lo siguiente: la clásica goma-espuma de la tumbona que en 3 días está hundida y para tirarla.

Cambiamos el "chip". Las espumas incluyen una gran familia cuya principal característica es el modo de fabricación. Básicamente se trata de coger un material líquido y gelatinoso al que se le insufla aire comprimido para conseguir una espuma llena de burbujas (como una mousse o una magdalena) que una vez tratado con endurecedores y resinas estabilizadoras queda como un bloque homogéneo donde son las burbujitas de aire y el material poroso lo que dan lugar a una buena y flexible superficie de apoyo.

De la calidad de los materiales, de sus propiedades inherentes y del proceso de fabricación, dependerá que esa espuma tenga un óptimo comportamiento como colchón o no. La dureza de las espumas se mide según lo densa que sea, aunque dependiendo del material difiera la cantidad necesaria para conseguir una dureza u otra. Por ejemplo un colchón de espuma de poliuretano de densidad 40 kg/m³ será una auténtica piedra, mientras que uno de látex de densidad 65 kg/m³ será suave y amoroso al tacto.

Entre estos los materiales usados para fabricar espumaciones están:

La espuma de poliuretano clásica es la más conocida y aunque ha tenido mala



fama históricamente, no tiene porque ser de la pésima calidad a que estamos acostumbrados en los colchones que traen las camas-mueble, los plegatines o las tumbonas de jardín (evidentemente en estos casos muchos fabricantes meten la peor goma-espuma y la más barata para reducir costes). Pero hay muchos tipos, calidades y durezas de espuma de poliuretano y, aunque es el material que más tiende al hundimiento, las espumas de alta densidad y especialmente las llamadas HR (high resilience, eliocel), son duraderas, de alta resistencia al hundimiento y con un comportamiento tan bueno como un colchón de muelles medio.

A favor tienen una gran variedad de calidades y durezas, así como un precio mucho más económico que ningún otro material y en contra que son algo más calurosos en verano (tampoco una cosa exagerada) y que las espumas de baja densidad o mala calidad tienden a hundirse con el tiempo.

La espuma de látex, o sencillamente el látex, tiene una gran resistencia al hundimiento y un tacto suave muy adaptable al cuerpo. Su firmeza es media / alta y generalmente son aconsejables para quien no soporte colchones duros y le guste una acogida suave que elimine al dormir la presión sobre los músculos. Se fabrica a partir de la resina del árbol del caucho, junto con endurecedores y antioxidantes. La cantidad de látex natural en el colchón es variable, aunque generalmente imaginemos que todo el colchón es látex puro, puede llevar desde un 20% a un 97% de producto natural (el resto es espuma de látex sintética).

La razón no es que nos estén timando como a chinos sino mucho más simple: el látex es un producto orgánico y necesita de resinas endurecedoras y unos productos estabilizantes para que se convierta en un bloque sólido, estable y duradero.

Cuanto más producto natural lleve el colchón, más delicado será, más cuidado tendremos que tener con la humedad, mayor transpiración necesitará y más tenderá a deshacerse con el tiempo. De hecho estos son los dos grandes problemas de los colchones de látex completamente natural: al ser un producto orgánico, si no está continuamente ventilado de forma óptima llega a coger moho y al carecer de endurecedores y resinas se deshará con mayor rapidez. Por esta razón el látex más extendido es el de 20% resina natural y 80% resina de látex sintético, ya que los fabricantes siempre quieren ofrecer un producto muy estable, de fácil mantenimiento, duradero, a buen precio y que no dé problemas.

En contrapartida, los colchones con más espuma de látex sintética son ligeramente más calurosos en verano. En cuanto a la dureza y tacto, a igual densidad, no se conoce todavía a nadie que sea capaz de notar la diferencia entre un colchón 20% natural y otro 85% o 97% natural (siempre que sean de la misma calidad). No tratamos de inclinarles sobre uno u otro tipo de látex, pero deben saber antes de comprar que más cantidad de látex natural no significa necesariamente mejor calidad y sí significará muchísima menos durabilidad.

También encontrará en el mercado colchones de látex 100% sintético (a precios muy atractivos).

Olvídese de ellos, eso no es látex.

La espuma visco-elástica es un nuevo producto que últimamente tiene una gran aceptación entre el público, por su máxima adaptabilidad al cuerpo y tacto súper mullido. Vienen siempre con una capa inferior más ancha de espuma HR de alta densidad, que mantiene la firmeza del conjunto.

Su gran fama le vino porque su primer comercializador en el mercado, la marca Tempur, lo rodeó de un halo de espectacularidad, pues era un material desarrollado por la NASA para los astronautas (lo que no decían tan claro es que no lo usaban para dormir, ya que sin gravedad no te puedes apoyar en un colchón, sino que



lo usaban en los lanzamientos para soportar la fuerza de la gravedad que sufrían en el despegue). El caso es que la espuma visco-elástica que se comercializa por la mayoría de fabricantes hoy en día es de un tacto y comportamiento igual al desarrollado por la NASA con una excepción: al estar específicamente pensada para el descanso, no es tan sensible a la temperatura, Su principal ventaja es la alta adaptabilidad al cuerpo de una forma gradual y un tacto muy suave y acogedor. Su inconveniente básico es el precio que, en los colchones de buena calidad suele ser bastante alto.

3. Colchones de otros materiales

También podemos encontrar en el mercado de manera minoritaria colchones de otros materiales como los futones, colchones de agua o colchones inflables.

- Los futones son colchoncitos bajos, por lo general duros (aunque no todos) tradicionalmente usados en oriente y con poca aceptación en general en Europa, donde priman más los colchones mullidos. Son colchones saludables (con rellenos naturales de lana, algodón o incluso látex) y buenos para la espalda, aunque solo aconsejables para amantes de colchones duros.

- Las camas de agua nunca han tenido mucho mercado (aunque fueron muy famosas en los '90 en Estados Unidos), pero se pueden encontrar en algunas tiendas. Los médicos aún hoy no aciertan a asegurar que sean del todo saludables para la espalda.

- Finalmente los colchones inflables, no son camas de verdad para diario y se deben usar con moderación: como camas auxiliares o en caso de tener invitados en casa y faltar camas. No son saludables para el descanso ni excesivamente cómodas (por mucho que nos digan en la tele), aunque para un imprevisto vienen muy bien y una vez desmontadas ocupan muy poco espacio.

Mitos recurrentes de los colchones

No es nada nuevo que en todos los artículos de consumo haya ideas arraigadas que se difunden a través del tiempo, sin saber a ciencia cierta de dónde han salido o que base científica tienen. Los colchones no son una excepción y tienen toda una retahíla de tópicos:

1. El primero con el que topamos es la dureza adecuada del colchón. Hasta hace relativamente pocos años la tónica general era: "cuanto mas duro mejor" o "quiero un colchón duro como una piedra" lo que produjo una fiebre de compra de colchones rocosos, que pueden ser aconsejables para algunos, pero que para la gran mayoría resultaban muy incómodos. Como siempre basándose en consejos de conocidos que lo sabían de buena tinta porque era lo aconsejado por "los médicos" (¿de que médicos se trataba? nunca se supo). Se habían oído campanas pero no se sabía muy bien dónde. De siempre se ha aconsejado un colchón firme, aunque con la suficiente adaptabilidad para que apoyen bien todas las curvas del cuerpo y lo suficientemente mullido para que resulte cómodo el descanso.

Evidentemente la mayoría de la gente se quedó sólo con la primera parte (un colchón firme) y en ese afán de ser más papista que el Papa y creyendo (con toda la buena fe del mundo) que si un colchón duro era bueno, uno duro cual piedra y sin demasiado mullido sería aún mejor, muchas personas decidieron comprar auténticos colchones extraduros. Nada más alejado de la realidad. Dormir en una superficie dura como el suelo, no es muy saludable ya que nuestro cuerpo lleno de curvas apoya todo el peso sobre unos cuantos puntos y no sobre el conjunto de forma homogénea, de modo que ese sobrepeso en esos puntos hará que nos levantemos probablemente doloridos.

2. En contrapartida a este tópico, ha surgido en los últimos años con mucha fuerza



también lo contrario: “los colchones blandos son ahora lo bueno para dormir”, también apoyado por concienzudos estudios (curiosamente estos estudios se han hecho famosos justo en el momento en que llega el boom de los colchones de látex).

También en este caso se han oído partes pero no todo el mensaje. En este estudio se indica básicamente que tras una prueba con pacientes con dolores de espalda, algunos a los que se les dio un colchón de firmeza media mejoraron de su dolor más de los que durmieron en colchones muy duros. De aquí a decir que tenemos que dormir en colchones súper blandos hay un paso en la rumorología, pero en realidad sólo nos indica que una excesiva dureza del colchón no es garantía para reducir dolores de espalda.

3. Otra tópicos es la de que un colchón por sus especiales propiedades o materiales le hará dormir mejor. Aparte de que el sueño no lo puede garantizar ningún colchón, si a usted no le gustan los colchones blandos y le gusta dormir en firme, por mucho que le intenten convencer de lo maravillosa que es la espuma visco elástica, no se encontrará cómodo durmiendo sobre ella, aunque manden dos técnicos de la NASA a su casa cada noche para darle las buenas noches y arroparle. Y viceversa, no cambie a un colchón duro radicalmente si se encuentra cómodo en la firmeza media y los acolchados suaves. Lo que sí es aconsejable es que no duerma en colchones viejos, hundidos, combados o donde note los muelles, ya que aunque duerma como un bebé sobre ellos, no son saludables en absoluto para la salud.

4. Otra idea arraigada (aunque cada día estamos mejor informados) es la de cuando cambiar el colchón. Generalmente, hasta que ASOCAMA sacó la campaña sobre el cambio de colchón cada diez años, bastante gente cambiaba el colchón cuando tras 20 o 25 años una mañana se levantaba con dos muelles fuera clavados en el riñón, los acolchados completamente deshechos, y el tejido agujereado, destrozado y medio podrido por la transpiración y el uso diario.

Salvo alguna excepción, el colchón de uso diario tiene una vida válida de 8 a 10 años y pasado este tiempo los acolchados, muelles, bloque de látex... ya no tienen el mismo comportamiento ni pueden ofrecer un soporte óptimo. El colchón seguirá con buen aspecto en términos generales, pero el interior ya no será lo mismo: los acolchados ceden, los muelles bajan y las espumas se deshacen con el paso del tiempo.

Algunos fabricantes y tiendas poco escrupulosas le asegurarán y garantizarán la vida de sus colchones hasta 20 años. Ni harto de vino. Supongo que será un buen enganche publicitario, pero créanos: llevamos fabricando colchones más de 40 años (en todos los materiales) y después de un uso diario de 20 años vaya usted a quejarse de que su colchón está hecho papilla y verá lo que le dicen (eso si aún existe la tienda).

5. Por último, comentaremos las famosas “gangas”. A menudo vemos en televisión, tiendas, grandes superficies... anuncios donde nos ofrecen: colchón + base + funda + edredón + almohada + cadena estéreo + cualquier cosa que se les ocurra, de una altísima calidad al precio de un colchón normal de calidad media. Evidentemente en un mercado como el del descanso donde la marca no es un valor añadido tan importante como puede ser en la moda o los coches, los precios andan bastante ajustados y en general lo que cuesta un colchón es lo que vale. Por ello si visita varias tiendas y ve el precio de un colchón de calidad media / alta (con las habituales diferencias de una tienda a otra) y lo compara con el anuncio donde le ofrecen colchón de alta calidad, con maravillosa base, mullidas y excelentes almohadas... a un precio irrisorio, o son la ONG “colchones sin fronteras” que tienen



como finalidad trabajar gratis por el descanso mundial, o la calidad de su producto es como mínimo dudosa.

Casi todos los fabricantes podemos hacer esas ofertas, ya que materias primas de baja calidad nos las ofrecen a diario, pero de los escrúpulos de cada uno resultará el que se lo ofrezcan como una maravillosa compra o como un artículo mediocre para un uso ocasional. Aunque encontrará artículos de buena calidad a un precio muy atractivo (por promociones puntuales o en época de rebajas) recuerde que no es lo habitual.

Consejos finales

Para acabar le daremos como resumen unos consejos básicos a la hora de elegir su colchón nuevo:

- a. Elija un colchón que sea saludable, cómodo y de buena calidad.
- b. Una vez cumplido el punto anterior, compre el que le guste, no el que le diga el vendedor, ni el que le aconseje un amigo suyo porque le vaya bien a él ni el que "oiga" que es el mejor.

Recuerde que es usted el que va a dormir en el, ni su amigo, ni el vendedor (si no sabe cual le gusta en el momento de decidirse, no pasa nada, le pasa a la mayoría de la gente, pero al menos todos sabemos lo que no nos gusta)

No tenga reparos en probarlo, tocarlo, pesarlo, pisarlo...es más, casi es una obligación, ya que en esas pruebas podrá detectar la realidad del producto en cuestión (por ejemplo, si ve un colchón muy grueso de muelles y cuando lo coje ve que no pesa, será claro que la calidad y cantidad de muelle no es la adecuada y seguramente las capas de relleno tendrán mucho aire, lo que provocará el hundimiento del material y disminuirá la calidad y durabilidad del colchón).

- c. Elija siempre del tamaño más grande que el espacio le permita (en tamaño individual tiene 80, 90 o 105 cm. y para parejas 135, 150, 160 y 180). Olvídense un poco de la estética, ya que más vale dormir a gusto, que estar toda la noche viendo lo bien decorada que está la habitación sin pegar ojo, al estar comprimido en una cama minúscula.
- d. Cuente ovejas no euros. Olvídense de las gangas pues eso no existe cuando se trata del descanso. Aunque el precio de un colchón de buena calidad pueda parecer caro, estudie que nos gastamos ese mismo dinero en cosas que francamente poco o nada van a hacer por nosotros como: poner pintura metalizada al coche, un paquete de tabaco al día durante 6 ó 7 meses, un vestido o traje de marca o 15 pelis en DVD... y, sin embargo, el colchón es una inversión en salud que disfrutaremos durante muchas horas, todos los días durante 10 años (los estudios nos dicen que pasamos en la cama más de 1/3 de nuestra vida).