

# Consejos para tu mejor **descanso**





# DORMIR ES VITAL

La elección del colchón y la almohada es una de las decisiones más importantes de la vida. Puede sonar demasiado serio, incluso trascendental, pero plantéatelo, **¿dónde pasas un tercio de tu vida?**

Dormir es mucho más que acostarse y descansar. Sabemos que descansar bien, además de una necesidad, es un deseo perseguido y, a veces, difícil de conseguir. En De'SS nuestro objetivo es poderte proporcionar unos productos de descanso que te ayuden a conseguir satisfacer la necesidad de un **descanso placentero**; que cada mañana al levantarte te encuentres realmente bien.

En De'SS creemos que algo tan importante como el sueño no sólo es cuestión de cantidad, sino de calidad. El resultado final de nuestro descanso no está determinado exclusivamente por la calidad del equipo compuesto por el colchón, la base y la almohada, sino, también, por nuestros **hábitos de vida** que condicionan que, finalmente, el descanso sea reparador.

Cada persona tienen un equipo de descanso que se adapta a sus necesidades y en De'SS podemos y queremos proporcionártelo. **Aspiramos a ayudarte a dormir y descansar.**

# CONSEJOS PARA **DORMIR BIEN**

1. Fija la **temperatura** ambiental entorno a los 18 grados.
2. Intentar irte a la cama y levantarte a la **misma hora** cada día.
3. Calcula unas **siete/ocho** horas para dormir.
4. Mantente mentalmente activo y haz **ejercicio** regularmente por la mañana o la tarde.
5. **Evita** el chocolate, bebidas con cafeína y alcohol, como mínimo durante las tres horas previas de ir a la cama.
6. **No fumes** antes de retirarte a la cama.
7. Darse una **ducha** o un baño caliente antes de ir a dormir ayuda a conciliar el sueño.
8. Mantén el dormitorio **limpio** y bien organizado.
9. Sigue una **dieta** equilibrada y no tomes medicamentos para dormir sin prescripción médica.
10. El **dormitorio** debe permanecer oscuro, tranquilo y libre de distracciones como la TV y animales.

## ¿CÓMO CUIDAR EL COLCHÓN?

1. **Todos los elementos** de un equipo de descanso son igualmente importantes. No sólo el colchón. La base debe ser la adecuada para cada tipo: un colchón de núcleo sólido (HR, Visco, Látex, etc...) no debe estar sobre una base tapizada; ni un colchón de muelles ensacados sobre un somier de láminas.
2. **No se debe doblar ni plegar** un colchón de muelles durante el transporte, ni al hacer la cama, ya que se dañará de forma irreversible.
3. Cuando se desembale hay que dejarlo unas horas en un **lugar ventilado**, ya que algunos colchones pueden tener algunos restos de resinas y compuestos químicos.
4. El colchón se debe proteger con un **cover colchón** (puede ser impermeable, sobre todo en el caso de los niños) o una funda para alargar la vida de su tapizado.
5. Es importante **dar una vuelta al colchón** cada mes, girándolo tanto de izquierda a derecha, como de la cabeza a los pies, salvo en aquéllos colchones que sólo tengan una cara útil en los que sólo se cambiará la zona de la cabeza a los pies.
6. El colchón se debe **aïrear** antes de hacer la cama durante cinco o diez minutos para evitar olores desagradables. Durante el verano este plazo de tiempo se puede alargar sobre todo si ha hecho mucho calor y hemos sudado.

# CONSEJOS PARA LA ELECCIÓN DE TU **ALMOHADA**

La almohada es un artículo muy personal, tanto como nuestra manera de dormir. Es como el café, a cada uno le gusta y le viene bien de una manera diferente.

La **postura** en la que duermas es uno de los factores, puede que el principal, para saber qué almohada es la recomendable para ti. Los expertos coinciden en que siempre hay que elegir la que mejor se adapte a nuestra cabeza, cuello y anchura de hombros porque la función de la almohada es rellenar el hueco de nuestro cuello para mantener recta la columna vertebral.

1. **Si se duerme boca arriba:** La almohada debe ser media-baja y blanda, para asegurar que la zona cervical forme con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie.
2. **Si se duerme de costado:** La almohada debe ser alta y firme, para mantener el cuello en el eje de la columna dorsal.
3. **Si se duerme boca abajo:** En primer lugar debe saber que esta postura no es recomendable porque dificulta la respiración y, al hacerlo, se puede modificar la curvatura de la columna lumbar. De todas formas, como somos conscientes de las costumbres y manías de cada uno, si duermes así tu almohada debería ser fina y blanda.

# EJERCICIOS Y CONSEJOS PARA MANTENER EN FORMA TU COLUMNA

## 1. EJERCICIOS PARA LA COLUMNA LUMBAR

### 1.1 Fortalecimiento de musculatura abdominal.

Tumbado boca arriba flexionando las piernas, lleva los brazos a la nuca y eleva ligeramente la cabeza y los hombros del suelo, hasta notar la contracción del vientre.

### 1.2 Fortalecimiento de la musculatura glútea.

Tumbado boca arriba flexionando las piernas, eleva ligeramente las caderas del suelo hasta notar la contracción de los glúteos.

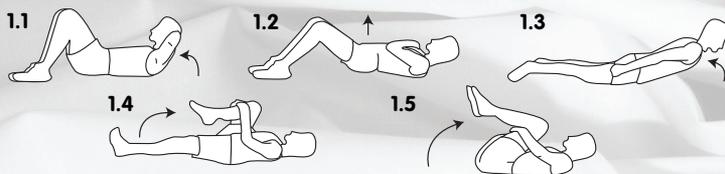
### 1.3 Fortalecimiento de musculatura extensora de columna.

Tumbado boca abajo eleva ligeramente el tronco del suelo.

### 1.4 Estiramiento lumbar

Tumbado en el suelo con las piernas extendidas, sube la rodilla derecha hasta llevarla al pecho. Mantener el estiramiento. Repetir con la pierna izquierda.

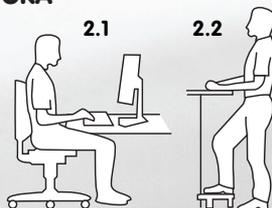
A continuación lleva las dos piernas al pecho, notando el estiramiento en la zona lumbar.



## 2. CONSEJOS PARA UNA BUENA POSTURA

2.1 Cuando estés sentado mantén la espalda erguida.

2.2 Cuando estés de pie alterna las piernas sobre un escalón.



### 3. MANEJO DE CARGAS.

- 3.1 Evita flexionar la columna.
- 3.2 Mantén la espalda erguida doblando las rodillas.
- 3.3 Acerca el peso al cuerpo.
- 3.4 Empuja el carrito en lugar de arrastrarlo.



**Fuente:** Guía de dolor lumbar. Belén Alonso, Carolina de Miguel y Lorenzo Jiménez. Comunidad de Madrid.

## ¿SABÍAS QUE...?

- \* La **capacidad** de concentrarse, recordar, pensar con criterio, comunicarse y tomar acertadas decisiones depende de que duermas adecuadamente.
- \* Si necesitas un **despertador** para levantarte es señal de que te faltan horas de sueño.
- \* **La falta de sueño se acumula.** Una hora de sueño intranquilo cada noche equivale a perder toda una noche de sueño cada semana.
- \* Según el Instituto Nacional de Estadística, el **promedio de tiempo de sueño** en España se sitúa en 7,22 horas en personas de 25 a 64 años y en 7,47 en personas de más edad.
- \* **Dormir adelgaza.** Un trabajo de la Universidad de Columbia (Nueva York), estudió la relación entre el hábito de sueño y el índice de masa corporal de 9.500 personas. Los datos revelan que los individuos que dormían menos (una media de cinco horas), eran un 60% más obesos que los que dormían siete horas o más.



**DeS'S**®

Avda. Edimburgo, 31  
37900 Santa Marta de Tormes  
Salamanca

**Teléfono** 923 20 07 82

**Email** [info@dess.com](mailto:info@dess.com)  
**Web** [www.dess.com](http://www.dess.com)