

EN QUÉ FIJARSE AL COMPRARLOS, CÓMO USARLOS Y CUÁNDO CAMBIARLOS

Desde el colchón hasta el pijama: consejos para que todos los elementos se conjuguen en un buen dormir

Gran parte del bienestar en el sueño tiene que ver con los implementos que se utilizan en ese momento. Acá, neurólogos, kinesiólogos, fabricantes de colchones y somnólogos dan sus consejos para lograr un descanso más reponedor.

ALEXIS IBARRA O.

“Es increíble, pero la forma en que dormiste los primeros años condiciona en gran medida cómo duermes el resto de tu vida”, dice el doctor Pablo Brockmann, somnólogo (especialista del sueño) y director del Centro de Sueño Pediátrico de la Red UC Christus. “De hecho, es tan así, que la gente por sobre 45 años tiende a dormir más de prono (de guata) porque los pediatras recomendaban poner así a las guaguas. Luego, producto de las investigaciones sobre la apnea los pediatras comenzaron a recomendar que los niños duerman de espalda y las generaciones actuales duermen así o de lado”, aclara.

Las formas de dormir son tan distintas como el tipo de personas que hay. Sin embargo, pocos saben qué colchón, almohada, frazada o sábana comprar según su peso, talla, la posición en la que duermen o si lo hacen solos o con su pareja.

Distintos especialistas —neurólogos, fabricantes de colchones, kinesiólogos, entre otros— dan sus consejos para tomar en cuenta a la hora de configurar un espacio ideal para dormir. Dulces sueños.

DORMITORIO

“Hay tres variables importantes: la temperatura, la luminosidad y el ruido ambiental”, dice Alex Espinoza, neurólogo del Centro Avanzado de Cefalea de RedSalud. Por ejemplo, un dormitorio algo frío, entre 15 y 18 grados, ayuda a alcanzar una temperatura corporal más cómoda que facilita un sueño más profundo y reparador.

“Se recomienda el cese del contacto con pantallas al menos 30 minutos antes de dormir, realizar ejercicios respiratorios de meditación para predisponerse al descanso, mantener un lugar alejado del ruido y con la menor cantidad posible de filtración de reflejos luminícos, sobre todo en puertas y ventanas”, indica Rodrigo Beltrán, director de Kinesiología en la U. de Las Américas (Viña del Mar).

En un buen dormir se configuran muchos factores. El pijama, por ejemplo, no debe abrigar demasiado ni ser de telas sintéticas. En algunos países, las parejas usan cobertores individuales para mayor comodidad.



Para quienes duermen de lado la almohada ideal es de grosor medio y firme. Si se duerme boca abajo, debe ser delgada y blanda.

En ese sentido, es ideal contar con cortinas del tipo *blackout* o gruesas que impidan el paso de la luz exterior.

“La calefacción debería evitar los elementos de combustión como parafina, leña o carbón y tratar de calefaccionar con energía menos contaminante, como la electricidad”, dice Evelyn Benavides, neuróloga del Programa Medicina del Sueño de Clínica Universidad de los Andes.

“Año no menos importante es la ventilación (previa), porque evita la polución y la acumulación de ácaros, que pueden provocar en las personas tos, secreción nasal, sensación de ahogo o estornudos”, añade Espinoza.

En relación con el ruido, Brockmann dice que hay algunos que afectan más que otros. “El ruido blanco, como el de las olas, produce cierto estado de relaxo por su monotonía. Sin embargo, hay ruidos como el de las construcciones, el sonido de los motores de camiones o el sonido del bajo en una fiesta, que son especialmente molestos”, aclara.

COLCHÓN

“La Fundación Norteamericana del Sueño, en términos generales, recomienda uno de buena calidad y que preste una buena combinación entre firmeza y blandura, sin deformaciones, que permita al cuerpo conservar una postura natural y agradable. Es importante que el cuerpo no se hundiera demasiado, porque generará dificultades para moverse y levantarse”, dice Espinoza.

Brockmann añade que este debe ser por lo menos 10 centímetros más largo que la persona. “Lo que no tan fácil de encontrar para las personas que miden más de 1.90 metros”, dice.

En la actualidad los hay de distintas tecnologías, incluso con sistemas de resortes independientes para camas matrimoniales (se llaman duales) que impiden que los movimientos de un lado se sientan en el otro.

Brockmann dice que son de utilidad, pero que se trata de colchones caros. “Antes de la década del 60 no había camas de tamaño grande y lo que se hacía era juntar dos camas individuales y, sabes, no me parece

una mala idea porque cada una puede disponer de sus frazadas, su tipo de almohada y moverse libremente”, aclara. De hecho, en algunos países, a pesar de que las personas duermen en la misma cama, usan cobertores distintos.

Para Macarena Scalfi, kinesióloga de la Clínica RedSalud Providencia, la postura ideal para dormir es de decúbito lateral (de lado), ya que es la que mantiene la columna más alineada. “Lo ideal es que el colchón no sea tan blando para no perder la alineación, pero tampoco tan duro al punto que se sienta incómodo”.

La doctora Benavides añade que cuando se empieza a hundir, lo ideal es cambiarlo. “Si es de buena calidad debería ser como en cinco años (tras su compra)”.

ALMOHADA

“Desde el punto de vista médico hay incluso los que recomiendan dormir sin almohada. Esta no debería elevar mucho la cabeza, ya que fuerza el cuello y es una posición poco natural”, aclara Brockmann. Y advierte que es importante fijarse en el relleno porque, por ejemplo, las de pluma pueden producir alergia.

Para el kinesiólogo Rodrigo Beltrán una buena elección son las viscoelásticas. “Permiten un cómodo soporte con un calor ergonómico y comodidad al usuario. Incluso existen variedades que memorizan la estructura corporal de quien la utiliza, asegurando un calor perfecto a la hora de descansar”.

Hay tres criterios para elegir una almohada, dice Cristian De Giorgis, subgerente de Desarrollo de Rosen: “Por la postura que adoptamos al dormir, por la materialidad y altura de la almohada y, finalmente, por la suavidad o firmeza que a cada persona le gusta experimentar”.

Así, la almohada recomendada para quienes duermen de lado es una firme y de grosor medio, para evitar la desviación de la columna vertebral. En cambio, para quienes duermen boca abajo la almohada debe ser blanda y delgada. La compañía cuenta con una guía (www.rosen.cl/guia-ayuda-eleccion-almohada) para ayudar a encontrar la almohada ideal.

COBERTORES

“Se recomienda el uso de frazadas livianas y no mucho peso, pero que ofrezcan una temperatura adecuada. Cuando dormimos con muchas mantas o ropa, no logramos movernos con suficiente libertad y experimentamos un sueño menos reparador”, dice el neurólogo Alex Espinoza.

Para Beltrán, una buena solución son las del tipo sherpa. “Permiten la conservación del calor y a la vez son ligeras, por lo que el usuario puede disfrutar de un descanso óptimo frente al movimiento corporal propio que se da en el sueño profundo”.

SÁBANAS

Mientras más cantidad de hilos, mayor es la sensación de suavidad. Espinoza recomienda una por sobre los 400 hilos. Lo ideal es que sean de materiales no sintéticos.

CALIENTACAMAS

Para la neuróloga Evelyn Benavides lo ideal es regular la temperatura de la pieza en vez de calentar la cama. “Usar calentacamas puede causar alteraciones en la circulación de sangre en las piernas y empeorar algunas enfermedades como el síndrome de piernas inquietas. Si se va a usar, lo ideal es apagarlo antes de dormir, ya que el calor excesivo hace que la calidad del sueño empeore”.

Coincide con ella su colega Alex Espinoza: “No es tan recomendable usar de manera permanente ni calentacamas ni guateros, dado que existe el riesgo de que se queden dormidos y se produzcan quemaduras o incluso amagos de incendio”. En caso de usarlos la recomendación es emplearlos solo de forma previa al dormir.

PIJAMA

“Debe ser 100% de algodón, ligero, que permita el abrigo y la protección térmica”, dice Beltrán. Brockmann añade que no hay que sobrecalentarse porque el calor excesivo no permite un sueño reparador. “Nuestra temperatura corporal no es constante, comienza a descender para lograr un sueño más profundo. Si la persona se abriga mucho, puede provocar que su temperatura suba, durante el sudor y se despierte durante la noche”, aclara Espinoza.

