

Título: Para qué sirve la novedosa cama articulada: quita el reflujo y mejora circulación y pies hinchados

Afirman mejorar la apnea, los ronquidos y el insomnio: ergónomos y personal médico la evalúan

# Para qué sirve la novedosa cama articulada: quita el reflujo y mejora circulación y pies hinchados

Tienen motor que levanta varios planos permitiendo una postura permanente que ayuda con distintas patologías.

CLAUDIA FARAH

Si bien no son tan completas ni espaciales como los catres clínicos, las camas articuladas afirman aliviar los dolores de espalda, la apnea del sueño, el asma, el insomnio, los ronquidos, la artritis. Además de disminuir el reflujo ácido y la acidez estomacal y mejorar la digestión, la circulación y la hinchazón de las piernas. ¿Son tan maravillosas? Los especialistas nacionales dicen que para algunas de estas cosas.

## Chao reflujo

Rodrigo Beltrán, director de Kinesiología de la Universidad de Las Américas sede Viña del Mar dice que son buenas dependiendo de la condición física de cada persona. "Es bueno contar con tecnología mientras se pueda controlar la postura, si la persona tiene reflujo y con esta cama espectacular porque la posición ayuda. Pero si posición de mala manera la cama, puede ser nocivo en el largo plazo, igual que una cama corriente", advierte. Marcelo Sepúlveda, jefe desarrollo colchonería de CIC dice que estas camas son recomendadas para personas con reflujo por el respaldo levantado: "Pueden dormir de una postura que les ayude".

## Gravedad cero

La posición con respaldo y las piernas levantados es similar a la sensación de cero gravedad declara Sepúlveda. "Facilita la circulación sanguínea y problemas de circulación del sistema periférico", agrega. Jose Luis Contreras, médico familiar de Centro Laramed de Lampa especifica que esto es porque "mejora el retorno venoso, no se acumula la sangre en las extremidades inferiores. Se puede dormir todos los días así".

## Atento al hormigueo

Beltrán dice que cualquier posición es beneficiosa siempre y cuando no se sienta un hormigueo. "Si empezamos con sensaciones de hormigueo o parestesia es porque una de las estructuras corporales no está bien posicionada. Se produce cuando hay una compresión prolongada de una raíz nerviosa que produce pérdida de irrigación en esa zona. A largo plazo puede producir una lesión, como tendinitis", alerta.

## Perfectas para actividades en cama

Si bien no son una cama clínica, cumplen algunas de las funciones para las acti-



vidades en la cama. Fran Seitz, gerente de Marketing de Flex Chile sostiene que están pensadas para el tiempo despierto más que para dormir. "Permite sentarte en la cama cómodamente sin necesidad de almohadas, ideal para gente que come acostado y ve tele. También sirve para levantar las piernas para gente que tiene menor movilidad ya que además es más fácil bajarse. Está pensada en gente que está mucho rato acostada", acota.

Estas camas cuestan alrededor de dos millones de pesos, pero aún así son más económicas que un catre clínico. Sepúlveda anuncia que los últimos modelos de CIC vienen incluso con control inalámbrico. "Tenemos disponibles modelos completos y solo la base. Los últimos modelos se controlan por Bluetooth. Sólo se necesita contar con un enchufe en la pieza".

## No aptas para discopatías

Beltrán considera que quienes tienen hernias del núcleo pulposo, llamadas discopatías, como cualquier otra patología esquelética como escoliosis, hiperlordosis y lumbago, deben continuar en camas horizontales. "Si se recomiendan para personas con dificultad de movimiento, como adultos mayores con enfermedades respiratorias que requiere la posición Fowler, personas con reflujo y con apnea del sueño. Es mucho más fácil de lograr y mantener que con cojines", cuenta. Dominique Petra, kinesióloga en Temuco @makine\_kinesiología advierte que mucha ayuda también puede ser perjudicial. "Cualquier elemento externo que reduzca el moverse no va a ser favorable para la salud. Cualquier excusa de movimiento es saludable. Puede ayudar a personas con movilidad reducida pero si estás saludable no tanto. El esfuerzo de sentarse implica usar el plano rotacional que es fundamental. Un adulto mayor puede deteriorarse si recibe mucha ayuda que no requiere", asegura.

## No sirve cualquier colchón

Seitz explica que Flex sacó sus modelos articulados porque no son de venta masiva por su alto costo y difícil acceso a servicio técnico. "El estándar en el respaldo y en los pies, es que se levante máximo hasta 45°. Puedes poner cualquier colchón que tenga el núcleo flexible, cualquiera que tenga resorte pocket o que sea de espuma. Si le pones un colchón de resorte tradicional, no va a funcionar", aclara.

## No ayuda a dormir mejor

El médico especialista en medicina del sueño y director del Instituto Ferrero de Neurología y Sueño, Pablo Ferrero @ElDoctorDelSueño, aclara que no mejoran el sueño. "Depende más del colchón", asegura. Beltrán recuerda que la mejor posición para dormir es decúbito lateral. "De lado, así se descomprime la presión entre cada una de las vértebras cuando vamos caminando durante el día. Es la mejor manera de evitar dolores musculares y de columna", dice.

El médico especialista en medicina del sueño, Pablo Ferrero, aclara que no mejoran el sueño: "Depende más del colchón".

