



Especial
CyberDay

El soporte y la adaptabilidad del colchón son claves para cuidar la columna durante la noche.



BANYELIZ MUÑOZ

Dormir bien no depende únicamente de la cantidad de horas de descanso: también influye la forma en la que el cuerpo enfrenta la noche. La postura al dormir puede incidir de manera directa en dolores de espalda, tensión muscular e incluso en la calidad del sueño. Por eso, elegir un colchón adecuado deja de ser un detalle secundario y se transforma en una decisión fundamental para el bienestar diario.

Francesca Seitz, gerente de marketing & ecommerce de Flex Chile, subraya que un colchón apropiado puede impactar de manera directa en la calidad del descanso y el rendimiento cotidiano. "Cuando uno duerme bien, despierta con más energía y aprovecha mejor cada día", asegura.

El precio, advierte, no debiera ser el factor determinante al cotizar un producto que uno usará tan intensamente. "No todos los cuerpos, edades o formas de dormir tienen las mismas necesidades. Cuando el colchón no entrega el soporte, la adaptabilidad o la durabilidad adecuada, ese ahorro inicial muchas veces termina perdiéndose en incomodidad, mal descanso o una reposición anticipada del producto", subraya.

Firmeza media

La kinesióloga Loreto Piqué, especialista músculo-esquelética y académica de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Mayor, sostiene que la elección del colchón resulta determinante tanto para el soporte de la columna vertebral como para la calidad del sueño.

En ese contexto, subraya que existen factores relevantes que conviene considerar de manera general, como una firmeza media, buen soporte, capacidad de adaptación corporal y, por supuesto, comodidad para el usuario.

Sebastián López, académico de la Escuela de Kinesiología de la Universidad de los Andes, complementa que la evidencia científica disponible también le atribuye al colchón un papel relevante en la aparición o el alivio del dolor lumbar. "Los estudios actuales coinciden en que los de firmeza media

Elegir un modelo adecuado puede ser crucial para su bienestar durante muchos años.

Un mal descanso nocturno perjudica su salud física, la energía diaria y la calidad de vida

Boca arriba, de lado, boca abajo: elija un buen colchón según su postura al dormir

son los más recomendables para quienes buscan reducir el dolor de espalda y mejorar su descanso. De hecho, pueden mejorar la calidad del sueño y reducir el dolor de espalda en un 50%", afirma.

En ese sentido, asegura que no solo ayudan a disminuir el dolor lumbar existente, sino que además podrían contribuir a prevenir su aparición.

Boca arriba. En relación con la posición de la columna vertebral durante el sueño, Piqué sostiene que si duerme boca arriba lo mejor es optar por un colchón de firmeza media. "La idea es que entregue un buen soporte, pero que también se adapte a las curvaturas propias de la columna vertebral y a los cambios de posición corporal de la manera más natural posible", explica.

En estos casos, debe evitar las superficies demasiado rígidas y las excesivamente blandas.

Asimismo, añade que la calidad y disposición del sistema de resortes, junto con la densidad de la espuma, cumplen un rol fundamental. A eso se suman los materiales de confección y factores como el peso y las dimensiones corporales del usuario.

Seitz complementa que un sistema de resortes básicos de acero bicónico o bonnell puede ser una alternativa adecuada para personas jóvenes o de

menor peso. En cambio, quienes tienen mayor peso corporal, adultos mayores o quienes presentan molestias de espalda suelen requerir estructuras más robustas, como sistemas LFK o resortes pocket, capaces de entregar "mayor estabilidad y adaptabilidad".

Por lo mismo, coincide en que para esos casos se recomiendan colchones de firmeza media a firme. "Estos son capaces de sostener correctamente la zona lumbar y mantener la columna alineada", sostiene.

De lado. Según Seitz, esa postura exige un mayor nivel de adaptabilidad, ya que genera más presión sobre hombros y caderas. "Conviene un colchón que combine soporte y comodidad. Tecnologías viscoelásticas o resortes pocket pueden ayudar a distribuir mejor el peso y disminuir puntos de presión", explica.

Boca abajo. En estos casos, su recomendación apunta a evitar colchones demasiado blandos, debido a que pueden hundir la zona media del cuerpo y afectar la postura. "Una superficie más firme suele entregar mayor estabilidad", señala.

De todos modos, López advierte que tanto los colchones excesivamente blandos como los demasiado firmes pueden generar problemas distintos, aunque igualmente relevantes. "Los

primeros, no ofrecen el soporte necesario y permiten que la columna adopte posturas forzadas durante el sueño. Los segundos, en cambio, generan puntos de presión excesivos sobre el cuerpo, lo que también puede traducirse en mayor rigidez y dolor al despertar", explica.

Pese a que la evidencia favorece los colchones de firmeza media, el especialista aclara que no existe un modelo perfecto ni universal. La elección ideal depende también de la postura habitual al dormir, de los hábitos de descanso y de la percepción de comodidad de cada persona. "En términos prácticos, el mejor colchón será aquel que combine un buen soporte con una sensación genuina de bienestar".

Dormir acompañado

Compartir la cama con la pareja, hijos o incluso mascotas también puede influir en la calidad del descanso. Según Seitz, el movimiento durante la noche suele convertirse en un factor importante en esos casos. "Los colchones con resortes pocket son una buena alternativa, ya que reducen la transferencia de movimiento al funcionar de manera independiente", explica.

Además, destaca que los rellenos viscoelásticos permiten una adaptación más personalizada para cada usuario.