

HOGARES

COCINAS & BAÑOS

AMBIENTES ACTUALES Y
BIEN EQUIPADOS

BEST SELLERS

DISEÑOS
ESCULTURALES

TENDENCIAS

Exteriores a punto

ESTÁ DE MODA

VIVA MAGENTA 2023

Fotografía: GANDIA BLASCO

DOSSIER COLCHONES Y SOMIERES: LAS CLAVES PARA UN BUEN DESCANSO •
MUEBLES Y COMPLEMENTOS DE LOOK CONTEMPORÁNEO Y MADERA
NATURAL • ARCHIE LIVING, UN NUEVO CONCEPTO DE ALOJAMIENTO URBANO

CANARIAS Y AEROPUERTOS 4,20 €





➤ Gracias a su diseño con tecnología Confort Top, del colchón “Chevalier”, de **SMATTEX**, consigue potenciar la sensación de confort en superficie mediante un topper integrado en el propio colchón, con un acolchado extra en superficie que transmite al usuario el descanso más envolvente.

Vida activa

5

Para un buen descanso, es imprescindible realizar algún tipo de actividad física a lo largo del día, evitando estar sentados más de dos horas seguidas. Practicar ejercicio nos aportará un mayor bienestar

no solo físico, sino también emocional, algo que incidirá directamente en nuestro descanso. Consejo extra: “Debemos tener cuidado con el ejercicio de alta intensidad justo antes de irnos a la cama, porque nos activa fisiológica y cognitivamente y eleva la temperatura corporal. Para conciliar el sueño y mantenerlo lo ideal es mantener el dormitorio entre los 18 y los 21 grados”. Puntualiza la asesora en Sueño, Carmen Domínguez. Asimismo, para nuestro bienestar físico y emocional, es vital promover el contacto social presencial y reducir el uso de pantallas.

En definitiva, se puede afirmar que existe una relación bidireccional y de retroalimentación entre nuestro bienestar físico y emocional y el sueño. Cuidar nuestros hábitos y proteger nuestra salud integral nos permitirá disfrutar de un descanso más profundo y reparador, mejorando nuestra calidad de vida. Así lo reflejan los datos recogidos en el último estudio de Conforama, el cual destaca la conciencia de los españoles sobre la importancia de dormir bien. Según la encuesta, un buen descanso mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad (85,4%), permite una buena recuperación física (73%), refuerza el sistema inmunitario (54,7%) y ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares (46,7%). Y, por supuesto, no hay que olvidar la importancia de contar con un espacio adecuado para disfrutar de los sueños más dulces.

Estudio Conforama sobre la calidad del descanso en España realizado por GFK. Base total: 800 personas entre 18 y 75 años. Enero 2023.

Canapé abatible “Filo” con patas decorativas de diseño y cabezal “Litter” de la colección **SENTIX BEDS**. Esta colección aúna comodidad, belleza, funcionalidad, versatilidad y personalización, en unos conjuntos singulares que combinan bases y cabezales de diversas texturas, formas y colores a gusto de cada cliente.



ALMOHADAS

Aunque no lo parezca, la almohada es uno de los elementos que más influye en la calidad del descanso y es responsable de la correcta colocación de la cabeza, cervicales y hombros.

Igual que el colchón, es recomendable probarla en la tienda antes de comprarla, adoptando la posición que se adquiere habitualmente al dormir.

En el mercado podemos hallar modelos de fibra (frescas e higiénicas), viscoelásticas (que se amoldan bien a la forma y peso del cráneo, sin presiones) y de látex (cómodas y transpirables).

Las almohadas de Tempur, espuma viscoelástica de células abiertas, alivian la presión y se amoldan a cada contorno a la perfección.

Especial importancia cobran los tratamientos que puedan llevar los tejidos, siendo muy recomendable el tratamiento antiácaros para mitigar posibles problemas de alergias.



► La nueva almohada "Comfort", de **TEMPUR®**, proporciona lo último en confort y soporte. Fabricada con el nuevo material **TEMPUR® Advanced** que alivia un 20% más de presión, se adapta aún mejor a la forma de su cabeza, cuello y hombros. Además es fácil mantenerla fresca y limpia gracias a su funda lavable a máquina. Disponible en 3 medidas.



► Almohada "One" **BY TEMPUR**, confeccionada con auténtico material **TEMPUR®**, por lo que ofrece un excelente confort y soporte para la cabeza, cuello y hombros, con el objetivo de mejorar la calidad del descanso. Es compatible con todas las posiciones de descanso, ya que se adapta a la perfección a la forma de dormir de los usuarios. Cuenta con una funda extraíble y lavable a máquina. Disponible en 2 medidas disponibles. Garantía de 3 años.

Estos modelos combinan la elasticidad de los elementos metálicos y la amortiguación que aportan capas y rellenos de algodón, lana u otro material. Los de muelles abiertos se mueven en bloque y recuperan su posición cuando ya no son presionados. En los modelos de muelles ensacados, estos se separan entre sí gracias a unas fundas de material textil, con lo que se adaptan a la perfección al cuerpo y pueden garantizar una independencia total de lechos. En el mercado podemos encontrar modelos que combinan los muelles con otros materiales como, por ejemplo, el viscoelástico, suavizando la presión y mejorando el descanso.

BASES

Para disfrutar de un descanso pleno, también es importante disponer de un buen soporte, ya que este influirá sobre la firmeza, el grado de amortiguación y la transpirabilidad del colchón. Seguidamente, pasaremos a analizar las bases o somieres que podemos encontrar con el mercado:

► **De láminas:** se trata de una base de láminas de madera que ofrece gran adaptabilidad a nuestro cuerpo. Este tipo de somier es ideal para combinarlo con un modelo de látex, ya que permite una buena ventilación, aunque también se puede usar con otros colchones.

► **Articulado:** manuales o eléctricos, los somieres articulados ofrecen una comodidad a medida del usuario, ya que le permitirán adoptar la posición que le ofrezca mayor comodidad. Son ideales para combinarlos con colchones viscoelásticos, de látex y de muelles ensacados. Además, están especialmente indicados para aquellas personas que padecen problemas respiratorios o de circulación y de dolores de espalda, piernas cansadas, etc.

► **Canapé o arcón:** resulta de gran utilidad ante problemas de falta de espacio, gracias a su gran capacidad de almacenaje situada bajo el colchón.



► Colchón **KHAMA "Original"**. Este modelo de muelles ensacados individualmente cuenta con un acolchado extra de confort en su tapa superior, bajo un diseño pillow-top que produce una sensación muy placentera y confortable cuando te tumbas sobre él, ofreciendo como una sensación "de abrazo". El pillow-top es como un topper cosido al colchón, que se compone de una doble capa de viscoelástica de excelente adaptabilidad y gran efecto memoria.

DATOS ÚTILES:

CONFORAMA www.conforama.es - **TEMPUR** www.es.tempur.com

SENTTIX www.senttix.com - **SEALY** <https://es.sealy.com>

SMATTEX www.smattex.com - **KHAMA** <https://khama.es>