



El descanso de los mayores es uno de los aspectos más importantes en su día a día y su salud y la aparición de problemas de articulación o muscular puede venir dado por un colchón poco adecuado.

Por ello, uno de las soluciones ante esto es contar con [colchones geriátricos](#) . ¿Los conoces? Su uso es habitual en hospitales y centros geriátricos, pero, ahora, también se venden para el

hogar

En el artículo de hoy, se van a dedicar los próximos apartados a conocer las ventajas de estos [colchones](#), así como, los materiales con los que se suelen fabricar.

Las ventajas que tienen los colchones geriátricos

Las camas con colchones geriátricos se han posicionado como los ideales para garantizar un confort mayor, sobre todo, a personas con movilidad reducida y personas mayores.

La ventaja más grande que tiene es que permite cambiar la postura de la cama. Por ejemplo, de tumbada a inclinada.

La mayoría de las camas geriátricas cuentan con 3 o con 5 articulaciones. Esto quiere decir que puede tomar 3 o 5 posiciones diferentes. Así, pueden desde elevar las piernas a la persona hasta incorporar la cabeza o el tronco.

Con ello, se consigue que la persona mayor tenga un control total de su postura, permitiéndole sentarse cómodamente cuando lo necesite. Los expertos recomiendan optar por las camas más completas, a no ser que se cuente con problemas cervicales. En este caso, la posición de la cabeza no sería necesaria.

Otra de las ventajas que tiene es que se pueden evitar lesiones provocadas por pasar mucho tiempo en la cama. Se trata de una ventaja enfocada a aquellos que deben permanecer parte o todo el tiempo la cama. Al poder cambiar de postura, se evita la aparición de úlceras por presión o escaras.

Los materiales que se utilizan para la fabricación de colchones geriátricos

Los colchones que se encuentran en el mercado pueden estar fabricado con multitud de materiales diferentes. En el caso de los geriátricos no iba a ser menos.

En este aspecto, se pueden distinguir dos tipos de materiales y, en cada uno de ellos, varios subtipos. ¡Conócelos!

1. Los colchones de muelles

Los colchones geriátricos pueden estar fabricados con una red de muelles que van cubiertas por varias capas, tanto arriba como abajo.

Este tipo de material proporciona un buen confort para los mayores y permite una circulación perfecta de aire . Con esto último se consigue conservar la temperatura del cuerpo. Así, se convierte en el colchón ideal sea cual sea el clima.

Existen tres tipos de colchones de muelles:

Por un lado, los colchones con muelles cilíndricos que son aquellos que eliminan los ruidos molestos gracias a las bolsas que los rodean. Además, se consideran unos de los más duraderos en el tiempo.

Por otro lado, los colchones con muelles de hilo continuo que son los que proporcionan un

refuerzo mayor en la zona lumbar y que distingue de muy buena forma cada parte de la cama.

Y, por último, los colchones con muelles bicónicos que son los más firmes y que, por tanto, permite adaptar de mejor manera el peso de cada parte del cuerpo.

2. Los colchones de espuma

Se trata de colchones menos firmes que los de muelle, pero más flexibles. En este sentido, es, también, un buen material para los colchones geriátricos. Dentro de este tipo, existen tres subtipos:

En primer lugar, los colchones de látex. Son aquellos que tienen la mayor elasticidad y capacidad de recuperación. Con ello, lo que hacer es amoldar el cuerpo al colchón cuando estás durmiendo, pero sin llegar a tener esa sensación de hundimiento. Es uno de los mejores materiales, además, para los alérgicos ya que no hay ácaros que vivan en él. No obstante, es uno de los más caros de la lista, sobre todo si es látex natural. Se pueden encontrar opciones más baratas con látex sintético, pero debe contar con látex natural en, al menos, un 20% para que cumpla con sus funciones a la perfección.

En segundo lugar, los colchones de poliéster. Se trata de colchones más sencillos que combinan el poliéster con poliuretano. Ambos materiales logran que no se deforme el colchón y que sea resistente al hundimiento.

Y, por último, los colchones viscoelásticos. Una de sus peculiaridades es que se adapta perfectamente a cada tipo de cuerpo, manteniendo la espalda bien alineada gracias a que ninguna zona del cuerpo está sin apoyar. De esta forma, se convierte en el mejor material para los mayores con problemas lumbares o de espalda, ya que dan la firmeza necesaria para descansar bien y, a la vez, un apoyo cómodo de estas partes del cuerpo. También, es muy conveniente para personas con problemas renales. La densidad media de este tipo de colchones debe ser entre 30 o 40 kilogramos por metro cúbico.