



Cuando pensamos en hábitos de vida saludable hacemos referencia a comer sano, hacer ejercicio, ejercitar la mente, relacionarnos con los demás, tener un mínimo de higiene, desconectar... ahora bien, ¿qué hay del descanso?

El descanso es esencial para tener una vida sana. La cama es un elemento fundamental para el bienestar humano y no somos conscientes. No nos damos cuenta de lo importante que es

hasta que nos hablan de ello. Según muchos estudios, pasamos un total de aproximadamente 23 años de nuestra vida durmiendo. Estos datos son impactantes, ya que realmente pasamos una tercera parte del día durmiendo. Otras ocho horas, en cambio, suelen emplearse para trabajar y/o estudiar. Por último, esas otras ocho horas se aprovechan para comer, limpiarse, etc. Por todo ello, es esencial contar con una cama de calidad. La cama es ese lugar en el que descansamos, desconectamos y recargamos energía para afrontar el día siguiente al 100%. En España, la media cambia su colchón cada 12 años y medio. Este momento de cambio llega cuando sienten dolores en las articulaciones, la espalda o tienen algún problema físico en concreto. Bien es cierto que cuando se tiene una edad más avanzada llega el momento de cambiar con más frecuencia. Otro motivo, entre muchos otros, es el insomnio. Este trastorno del sueño causa también cambios de colchón.

En otros países de Europa, en cambio, el descanso nocturno tiene mucho más valor que en España. De hecho, allí por este mismo motivo se tiene un mayor rendimiento laboral. De esta forma, el plazo para renovar el colchón es mucho menor que en España. Este dato dice mucho de las prioridades en cada país.

Independientemente de la sociedad en que se viva, es un hecho que llevar a cabo un descanso de calidad es fundamental para tener un nivel de vida alto. Es un hábito saludable imprescindible y gracias a esto se consigue tener una salud mental mejor, además de ser más productivo/a durante el día.

Entonces, ¿cuál es la mejor opción a la hora de elegir una cama nueva? Actualmente, existen todo tipo de [camas](#). Dependiendo de los gustos, prioridades, necesidades y lo que se tenga en mente gastar, existen unos productos u otros. Sea cual sea tu idea, ¡encontrarás una cama

a tu medida! Queremos destacar, por su calidad, el canapé abatible. En este artículo, te explicaremos todos los [beneficios del canapé abatible](#) :

En primer lugar, más allá de un fantástico sueño dispone de un gran almacenaje interior. Un espacio perfecto para guardar la ropa de la temporada anterior, libros, objetos del hogar... ¡lo que tú prefieras!

Este tipo de bases están concebidas como auténticos armarios horizontales. Esta es la opción perfecta para personas que vivan en una casa con falta de espacio o que deseen disponer de este espacio extra. En cuanto a su capacidad, hay canapés que suelen tener una capacidad aproximada de 703 litros.

Este espacio de almacenamiento, además, tiene una enorme ventaja: la ausencia de polvo y pelusas. Es, por tanto, un espacio de descanso y armario. ¡Súper aprovechado!

Por otro lado, no nos olvidemos de lo más importante: el descanso. El canapé abatible garantiza descanso, desconexión, comodidad... ¡no querrás cambiar de colchón cuando lo descubras! Ofrece, por tanto, un confort pleno.

Los colchones que se pueden aplicar sobre el canapé abatible son diversos. Sin embargo, los más recomendables son los de espumación o viscoelásticos. ¿Por qué? La razón es muy simple: este tipo de colchones requieren una base transpirable para aumentar el paso del aire, algo sencillo de conseguir. Esto se debe gracias al sistema Base Air System, con el que se

fabrican los canapés abatibles. Cabe destacar el tejido 3D, entre todos sus componentes, que complementa todavía más la aireación del equipo de descanso.

Si estás dudando sobre qué tipo de colchón elegir, no dudes más, esta es tu mejor opción. Si por el contrario tienes dudas acerca de cuándo es mejor renovarlo, la recomendación generalmente cambiarlo cuando han pasado aproximadamente entre 8 y 10 años. Esta pérdida progresiva de la calidad del colchón puede tener resultados negativos como falta de descanso o molestias en las cervicales, articulaciones, lesiones pasadas, etc.

Nuestro consejo es, sobre todo, contar con una buena base. Una base dañada puede afectar al resto del colchón, así como el propio descanso.

Descansar correctamente ayuda a incrementar la creatividad, perder peso, mejorar la memoria, protege el corazón, reduce los niveles de estrés y depresión... en definitiva, el descanso es vida.