



Hay telas sintéticas que se humedecen y nos desordenan el termostato interno

¿Transpira de noche? Consejos para elegir un buen pijama de verano

FRANCISCA ORELLANA

Con noches cada vez más calurosas, el pijama es clave para dormir más confortable. De hecho, hay telas que en esta época absorben mejor la humedad y entregan una mayor sensación de frescura.

¿Cuáles? "La seda, el lino, el algodón y las telas sintéticas delgadas: todas son cómodas para las prendas veraniegas; como tienen poco peso, permiten una buena circulación del aire para personas que transpiran o se acaloran mucho", explica el doctor Eduardo Salas, académico de Medicina de la Universidad San Sebastián. Coincide Montserrat Lira, docente de Diseño de Moda y Gestión de la Universidad del Desarrollo: "El ideal es usar telas a base de celulosa, que es más fresca, permeable y absorbente. Por ejemplo, el algodón, que es una celulosa natural, la viscosa y el Tencel (Lyocell) que es artificial. Para alguien que transpira mucho, es ideal seleccionar telas delgadas de tejidos planos como la batista o tejidos de jersey delgados".

Alejandra Espinoza, gerente de Marketing y Canales Digitales de Flores, confirma que los pijamas de algodón son los favoritos durante la época estival: "Es un material que se adapta, es cuidadoso y suave con la piel; es ideal para esta época".

Los pijamas con tejidos muy gruesos, advierte Lira, "son adecuados para el invierno, pero para el verano no se recomiendan las fibras sintéticas como el poliéster, ya que no absorbe y es menos permeable que la celulosa: al transpirar el sudor se queda en nuestro cuerpo".

Los populares pijamas de satén, añade, lucen livianos y frescos, "pero al ser de poliéster no absorben y el otro problema es que producen estática con el roce en la cama".

Espinoza agrega que "estas telas pueden provocar una sensación de humedad excesiva y dificultar la regulación térmica durante la noche".

¿Y si alguien es friolento incluso en verano? "Recomiendo no necesariamente cambiar las telas, pero sí cubrir un poco más. Quizás no camisetas sin manga o shorts muy cortos, sino pantalones de pijama de tela delgada o poleras de manga corta o de manga tres cuartos", aconseja Salas.

Dos por temporada

Alejandra Espinoza, de Tienda Flores, calcula que sus clientes suelen comprar en promedio unos dos pijamas para cada época del año: "Cuando comienza una nueva estación adquieren un par de nuevos pijamas durante la temporada, lo cual permite ir realizando un cambio regular de la prenda".

Cristian Aimone, gerente de marketing de Intime, afirma que se nota mayor interés en invertir en pijamas de calidad, "que duren más tiempo y sean multifuncionales".

Hoy la tendencia es el estilo relajado y versátil, afirma: "Los pijamas tipo loungewear son tendencia, porque combinan comodidad y diseño. Muchos los usan no solo para dormir, sino también en casa



Con el algodón va a la segura: es liviano y fresco para dormir.

MAURICIO QUEZADA

durante el día, como nuestros pijamas con bolsillos o los camiseros". También están de moda, afirma, los tonos pasteles, neutros y estampados, o de licencias como Snoopy, Mafalda o Los Picapiedras. ¿Precios? Desde \$12.990.

En Flores tienen una línea exclusiva de pijamas de los Cariñositos. "Han sido un hit. Conquistaron tanto a las generaciones que crecieron viendo esta serie animada como a las nuevas, con diseños llenos de detalles y colores", promociona Espinoza. También tienen versiones con flores, animales y mascotas, en tallas desde XS a 2XL. Van desde \$10.190 con descuentos hasta 30% en tiendaflores.cl (<https://acortar.link/CyQoGg9>) y promociones 3x2 en tiendas.

¿Cada cuánto lavarlos?

El doctor Eduardo Salas aclara que depende del tipo de piel: "Asumiendo que alguien suda dentro del promedio y no tiene ninguna afección a la piel, esperaría de que al menos una vez a la semana cambiase su pijama y lo lavara para eliminar todas las células descamativas de la piel que van quedando en las fibras". En la tela, advierte, muchas veces pueden acumularse suciedad y ácaros: "Un buen lavado los deja afuera". Montserrat Lira, de la UDD, es partidaria del lavado semanal, aunque si alguien transpira mucho debería lavar a diario su pijama: "Si tienen composiciones sintéticas como el poliéster tienden a producir mal olor antes que las celulósicas, eso también influye en los tiempos de lavado".

Médico aconseja lavar la ropa de dormir al menos una vez a la semana.