

Una clave: al apoyar la cabeza, no debe sobrepasar los 3 cm de altura

Neurólogos aconsejan qué tipo de almohada usar para dormir bien

FRANCISCA ORELLANA

Hace un tiempo, el decorador Aldo Vega comenzó a usar una almohada que tiene un cierre y en su interior contiene tres capas que se pueden combinar según la altura que a uno le acomode. "Hacía años que ocupaba almohadas con memoria; las encontraba más cómodas y firmes, pero a veces eran demasiado duras. Por eso quise probar esta, que es adaptable. Antes terminaba girando muchas veces la almohada por la noche porque sentía que se calentaban y me daba calor", cuenta.

Su nueva almohada se llama Emma Memory Adapt. Según Vega, cofundador de El Blog del Decorador (@blogdecorador en Instagram), le solucionó dos problemas: ahora duerme mejor y pudo unificar las almohadas que usan en la cama matrimonial junto a su señora.

El duerme de costado. Pese al peso, valora, "las capas vuelven a su posición siempre; las otras almohadas son gorditas y con el tiempo van quedando planas". A él le gustan más firmes; su señora opta por más blan-

Decorador ocupa modelo alemán con capas ajustables: concilia mejor el sueño y unificó su cama matrimonial.

das: "Ahora podemos tener la misma. Ella la usa con sólo dos esponjas porque le gustan más bajas y yo con las tres, porque prefiero más altas".

Héctor Moncayo es country manager de la marca alemana Emma The Sleep Company, que lanzó esta almohada. "Mantiene su forma durante la noche y a lo largo del tiempo", promete. Cada una de las tres capas, por cierto, es distinta: "La superior es de espuma Memory Gel, que brinda más apoyo y da una sensación firme. La capa central es de espuma Airgocell, con tecnología de enfriamiento para dispersar el calor y que es mucho más suave. Y la tercera es de espuma viscoelástica, que se amolda perfectamente a la forma del cuello".

Su diseño, asegura, permite poner y quitar cualquier capa. "No existe una combinación correcta o incorrecta, ya que el nivel perfecto de soporte y comodidad es decisión personal".

¿Precio? \$41.930 en **Emma-colchon.cl** (<https://bit.ly/3pTzDdy>) y tiendas de retail.

La memoria precisa

Múltiples factores contribuyen a



Aldo Vega y las capas de su almohada Emma Memory Adapt: cuesta \$41.930.

un buen descanso y sueño: la temperatura de la pieza, el colchón o la luz. Pero la almohada es un punto clave -y a veces olvidado- para dormir mejor. "Favorece el ambiente de descanso, previene los dolores cervicales y logra comodidad", resume el neurólogo Álvaro Vidal Santoro, académico de la Escuela de Medicina de la Universidad Mayor.

La neuróloga de la clínica Bupa Santiago, Evelyn Benavides, especialista en sueño, agrega que al dormir en una posición neutra "se produce una mejor irrigación sanguínea al cerebro y disminuye el dolor cervical con lo cual la calidad de sueño mejora". Lo principal en cuanto a almoha-

das, recalca, es que no sea ni muy dura ni muy blanda. Una clave: al apoyar la cabeza, dice, "no debe sobrepasar los tres centímetros de altura".

Vidal opina que, si bien hay muchos tipos de almohadas en el mercado -de plumas, de microfibra o viscoelásticas- en la práctica aquellas con memoria pueden ser algo incómodas. "Si tiene mucha memoria queda la forma de la cabeza en la almohada de forma permanente. Cae como a un hoyo dentro de la almohada", compara.

Gabriel Araya, kinesiólogo y ergónomo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Sebastián, sugiere más bien materiales vis-

¿Y qué pasa con la funda?

"La calidad del sueño también puede depender de los materiales utilizados en las almohadas. Hay fabricadas con fibras de bambú o cobre que de forma natural repelen las bacterias y ofrecen gran confort gracias a su suavidad". Las de tela hipoalérgica, añade, son perfectas para lugares contaminados y para alérgicos. "Hay fundas que son impermeables y transpirables: son una alternativa ideal para proteger la almohada del sudor y al mismo tiempo proporcionar una barrera física eficaz contra los ácaros del polvo", valora el neurólogo.

coelásticos y las llamadas "almohadas inteligentes" que permiten adaptar la cabeza y el cuello a la superficie y generar una correcta alineación y postura. "El tejido hace que el peso de la gravedad se vaya adecuando, adaptándose a cualquier tipo de morfología humana", destaca.

La experta en técnicas de relajación de Quiere.cl, Tamara Muñoz, sugiere, de todos modos, "tener conciencia postural al dormir y que no solo se sienta suave o cómoda".

Modelos especiales

Caso distinto es si usted padece de alguna enfermedad del sueño, advierte Mario Díaz, neurólogo especialista en sueño de Clínica RedSalud Santiago: "Si sufre de dolor cervical crónico es bueno optar por almohadas anatómicas diseñadas para ello. Para apneas del sueño, pueden usar almohadas que eviten el dormir boca arriba, una posición que generalmente aumenta el número de apneas. Y aquellos que tienen reflujo gastroesofágico debieran preferir una de mayor tamaño, que les permita dormir con la cabeza en alto".

Al vitrinear almohadas, Díaz advierte que un error común es optar por modelos terapéuticos demasiado rígidos. "Pueden producir una presión extra en el cuello. Por otro lado, una demasiado blanda puede que no provea un soporte necesario". Las de pluma de pecho de ganso, destaca, "reúnen buenas condiciones de comodidad, flexibilidad y de cierta resistencia que se requiere".