



El colchón Sabal integra resortes pocket para un mejor soporte de la columna.

Tecnología del descanso

Lorena Ramírez, jefa del Laboratorio de Investigación y Control de Calidad en Cueros y Textiles de la Universidad de Santiago (Lictex), confirma que "las fibras naturales entregan mayor confort, suavidad, y respirabilidad". Sin embargo, recalca que la calidad depende más que nada de "cómo está construida la tela y el colchón". Al cotizar, recomienda fijarse en que incluya "buenas tecnologías, como los resortes pocket y las espumas viscoelásticas, que permiten una mayor recuperación por zonas separadas". Otro consejo: prefiera "fundas fabricadas con tecnología que ayude a termoregular el calor y favorecer la migración del sudor".

En los años 80 fue la marca oficial de la Casa Blanca: el más caro cuesta casi \$2 millones

Llegan oficialmente a Chile los colchones californianos tejidos a mano

VALENTINA ESPEJO

La marca Aireloom fabrica exclusivos colchones de lujo artesanales en California, Estados Unidos, desde 1940. Creada en EE.UU. por el fabricante colchonero Kluff, su reputación se fue a las nubes cuando durante la presidencia de Ronald Reagan (1981-1989) se instalaron en todas las camas de la Casa Blanca.

Cada uno es fabricado a mano y con materiales de primera calidad: fibras naturales tipo seda, lana y tencel, entre otros. Dos los modelos de Aireloom -Sabal y Phoenix- ahora están oficialmente a la venta en Chile en las tiendas físicas de Flex (matriz de la marca). Desde hace algunos años, sus productos se vendían exclusivamente en Falabella.

Los modelos

El modelo Sabal tiene un diseño tejido a mano con fibras naturales de alta calidad que ofrecen un "confort único",

¿Vale la pena invertir en una buena cama? "Uno puede calcular que es un tercio de la vida lo que pasamos durmiendo, responde neurólogo.

según la marca: por ello son naturalmente transpirables, lo que ayuda a la termorregulación y bienestar al dormir. Su resorte pocket, afirman, brinda un mejor soporte para la columna con independencia de movimiento. En Flex está disponible en tamaño king (180 x 200 cm) a \$1.699.990; el super king (200 x 200) vale \$1.899.990. Desde el viernes también se pueden comprar en [flex.cl](https://acortar.link/3FAH5p) (<https://acortar.link/3FAH5p>).

En tanto, el modelo Phoenix destaca por su panel de tencel, un tejido de punto transpirable, ecológico, durable y suave al tacto, destacan en la marca. Su espuma viscoelástica, en tanto, libera los puntos de presión y regula la temperatura corporal, mientras la tecnología *Silk y Wool* permite que sus fibras mantengan el flujo del aire, conservando el cuerpo fresco y seco. El modelo king vale \$1.599.990; el super king, \$1.799.990.

Para Emilia Olivares, jefa de marketing de Flex, "estos productos son únicos al combinar materiales naturales y

tecnología de calidad superior, además de ser fabricados a mano con atención al más mínimo detalle".

Firmeza y flexibilidad

El doctor Leonardo Serra, neurólogo y jefe del Centro de Trastornos del Sueño de Clínica Alemana, opina que es clave invertir en un colchón de calidad para conseguir un sueño reparador.

"Uno puede calcular que es un tercio de la vida lo que pasamos durmiendo. Es una necesidad vital, no podemos vivir sin dormir. Para eso se requieren buenas condiciones: un ambiente adecuado, temperatura y luz, entre otros. Y el colchón es parte de esos requisitos", subraya.

Advierte que "la superficie nos da un soporte para poder descansar bien; no tener una adecuada puede generar incomodidad, dolor de espalda y podemos amanecer contracturados".

Para el profesional, lo más relevante al momento de escoger un colchón es su firmeza. Por sobre todo, recomienda darse el tiempo de ir a la tienda y probarlo en carne y hueso. "Cada persona tiene distintos gustos y necesidades en un colchón. Hay gente que los prefie-

re más blandos y suaves y otros más firmes, que no se hundan tanto. Pero siempre es importante que el colchón genere soporte para el peso de la persona", advierte.

El colchón, continúa, "tiene que hundirse lo suficiente para generar que la columna se mantenga recta, ya sea que la persona esté de espalda o recostada; si está de lado tiene que hundirse un poco más en las zonas más prominentes -cadera, hombros- cosa de que mi columna quede recta; si estoy de espalda se tiene que hundir un poco menos. Por eso debe tener la flexibilidad adecuada".

"Si yo me acuesto en una tabla que es recta total, mi columna no va a quedar completamente plana, sino que con las curvaturas normales; el colchón tiene que tener la blandura suficiente como para hundirse y rellenar esas zonas, dar soporte y permitir el descanso adecuado. Si es demasiado blando me voy a hundir mucho y eso va a generar más curvaturas de lo normal, lo que produce dolor, malas posiciones articulares y de la columna. Tiene que ser un colchón ni muy blando ni muy duro", resume.

