

**práctico.**

## ¿Qué tan importante es la almohada para dormir bien?

Por Nicolás Violani

Un sueño de calidad no solo brinda descanso y ayuda a que el organismo se recupere, también permite consolidar la memoria y las facultades cognitivas. Los especialistas coinciden en que para incentivar un buen descanso nocturno es importante contar con un ambiente propicio: libre de luz y de ruido, con temperatura fresca pero no fría (entre 18 y 22 grados) y algo de ventilación.

Dónde dormimos también es relevante: el colchón que amortigua nuestro cuerpo, la ropa de cama que nos protege del frío o nos mantiene frescos del calor y la almohada, sobre la que apoyamos la cabeza y le confiamos nuestros últimos pensamientos.

"La comodidad es un factor clave para garantizar una conciliación y calidad del sueño adecuadas, y en este sentido, la elección de la almohada desempeña un papel fundamental", sostiene Álvaro Vidal Santoro, neurólogo especialista en trastornos del sueño de Clínica Somno.

### La almohada perfecta

Evelyn Benavides, neuróloga de la Clínica Las Condes, dice que lo ideal es que la almohada que se utilice para dormir en las noches no sea "ni muy dura ni muy blanda". Ésta debe "permitir la movilidad de la cabeza y el cuello", pues "durante la noche no dormimos en una misma posición, y debemos movernos para evitar los puntos de apoyo muy constante que generen heridas en la piel".

Benavides recomienda también almohadas de fibras naturales como el algodón, no de lana, ni rellenas con plumas, ni sintéticas.

### ¿Y las almohadas inteligentes?

Para Evelyn Benavides no son útiles. Según la neuróloga, las almohadas inteligentes, aunque pudieran ser cómodas, "no han demostrado tener realmente un impacto suficiente para justificar su indicación médica".