



La Guía
del

Mejor Sueño



El buen dormir. Para millones de personas, las consecuencias de dormir mal durante la noche son comunes: más tensión, más errores, dificultad para concentrarse. Pero no tiene por qué ser así. Usted ***puede*** aumentar sus posibilidades de dormir bien durante la noche.

Este folleto provee soluciones sencillas que pueden ayudarle a mejorar su calidad de vida, mejorando su descanso. Descubra por qué su descanso debe ser una prioridad para su salud, cuánto descanso necesita su organismo y de qué manera su habitación y su colchón afectan la calidad de su sueño. ¿Por qué esperar? Comience hoy a dormir mejor.

¿QUÉ ES EL “BETTER SLEEP COUNCIL”?

El “Better Sleep Council” (BSC), se estableció en 1978 y es una organización sin fines de lucro que cuenta con el apoyo de la industria de los fabricantes de colchones. El BSC se dedica a educar al público sobre la importancia que tiene el sueño en la buena salud, calidad de vida y el descanso.

MEJOR SUEÑO EN LA RED DE INFORMACION

Para obtener información más actualizada en materia de descanso y colchones, visite el sitio web de Better Sleep Council:
www.bettersleep.org.

El buen dormir es la clave

para

una vida sana

Todos sabemos que una dieta adecuada y el ejercicio en forma regular son importantes para mantener una vida sana, sin embargo, muchos subestiman el valor del sueño. Al igual que la alimentación y el ejercicio adecuado, el sueño es esencial para sentirse en perfectas condiciones. Los adultos necesitan entre siete y ocho horas de descanso por día; según el individuo, esta necesidad varía entre cinco y diez horas.

El sueño no es una mera “pausa” de la actividad diaria: es vital para el bienestar y el buen estado de salud. Cuando nos dormimos, nuestro organismo se pone a trabajar, consolida el aprendizaje diario en memoria y mejora nuestra habilidad para asimilar y recordar los conocimientos prácticos de todos los días. Un buen dormir también renueva las energías y ayuda a prepararse para el día siguiente.

Cuando uno no duerme lo suficiente, la vida cotidiana puede volverse más estresada y menos productiva. En pocas palabras, el buen dormir contribuye al mejor desempeño mientras uno está despierto.

Falta de Descanso

Privarse de descanso noche tras noche puede traer como consecuencia una acumulación de falta de sueño. Observe su estilo de vida cotidiana para determinar si necesita ponerse al día con el sueño. Por ejemplo, ¿es posible que se quede dormido mientras está en su auto detenido por el tránsito, mientras mira a televisión o lee sentado? La única manera de reducir esta es descansando las horas que su organismo necesita. Si siente que padece una privación crónica de descanso o sufre de un grave trastorno del sueño, realice una consulta con su médico o un especialista en medicina del sueño. Para obtener una lista de fuentes de información, lea la página 12.

Dormir mejor comienza por el colchón

Debido a que no siempre usted puede dormir todo lo que necesita, debe hacer lo posible por aprovechar al máximo el momento de descanso disponible. Un colchón incómodo puede robarle descanso, causar que dé vueltas en la cama y que no disfrute del tiempo que pasa en ella. Descansar en un colchón que satisface sus necesidades de comodidad, soporte y espacio lo ayudara a dormir mejor.

Para el Buen Dormir

Todos tenemos demasiadas cosas que hacer; debemos buscar tiempo para recargar las energías mediante un buen descanso nocturno. La calidad y cantidad de descanso pueden hacer la diferencia en su capacidad productiva al día siguiente. Aquí les mostramos diez consejos para ayudarle a obtener el descanso que necesita y merece:

- 1 **“PERMÍTASE” IR A DORMIR.** Aunque sea difícil dejar su lista de asuntos “pendientes” un lado, haga del descanso su “prioridad.” Se lo agradecerá a usted mismo por la mañana.
- 2 **RELÁJESE TEMPRANO EN LA NOCHE.** Trate de lidiar con las preocupaciones y situaciones molestas varias horas antes de la hora de acostarse.
- 3 **PREPARE UN RITUAL DE DESCANSO.** Hacer lo mismo todas las noches antes de irse a dormir le indica al organismo que es hora de descansar.
- 4 **CONSERVE LA REGULARIDAD DE HORARIOS.** Mantenga su reloj biológico en hora yendo a dormir a la misma hora todas las noches y levantándose a la misma hora todas las mañanas; incluyendo los fines de semana.
- 5 **CREE UN LUGAR TRANQUILO PARA DORMIR.** Duerma en una habitación fresca y oscura, libre de ruidos que perturben su descanso.
- 6 **DUERMA EN UN COLCHÓN Y UNA BASE QUE LE BRINDEN COMODIDAD Y SOPORTE.** Es difícil dormir en una cama que es demasiado pequeña, demasiado blanda, demasiado dura o demasiado vieja.
- 7 **REALICE ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE.** La actividad física, realizada en forma regular, puede ayudar a librarse de las preocupaciones y las tensiones diarias; pero no lo haga cerca de la hora de acostarse ya que podría ser un obstáculo para dormirse.
- 8 **REDUZCA LA CANTIDAD DE ESTIMULANTES.** El consumo de estimulantes, como la cafeína, por la noche pueden ser un obstáculo para dormirse.
- 9 **NO FUME.** A los fumadores les lleva más tiempo dormirse y suelen despertarse con más frecuencia durante la noche.
- 10 **REDUZCA LA INGESTA ALCOHOL.** El consumo de alcohol poco tiempo antes de la hora de acostarse interrumpe y fragmenta el sueño.

un lugar tranquilo para dormir

Su habitación debe ser un lugar tranquilo y acogedor. La presencia de luz o ruidos indeseados, un colchón y una base gastada o incómoda, o una habitación excesivamente calurosa o fría pueden impedir que duerma lo necesario. No hay razón para conformarse con menos que un sueño perfecto.

Transforme su habitación en un paraíso para dormir

¿Es su habitación propicia para dormir bien? Estos cuatro factores pueden hacer la diferencia:

- **COLCHÓN Y BASE.** Asegúrese de que el colchón y la base satisfagan sus necesidades de comodidad y soporte. Si duerme con alguien, el colchón también debe tener espacio suficiente para que ambos se muevan fácilmente.
- **LUZ.** La luz es uno de los indicadores de tiempo más poderosos del organismo. El sol naciente puede despertar el cerebro mucho antes de que suene el despertador. Un cuarto a oscuras es más propicio para dormir, de día o de noche.
- **RUIDOS.** Los ruidos fuertes y repentinos, provenientes del interior o exterior de la casa, pueden perturbar el sueño. Los sonidos constantes y bajos, como el de un ventilador o aire acondicionado, relajan porque ayudan a bloquear los ruidos molestos.
- **TEMPERATURA.** La temperatura ideal de la habitación varía entre 16 y 18 grados centígrados (60 a 65 grados Fahrenheit). Un cuarto con calor o frío excesivos puede alterar la tranquilidad del sueño.

un colchón nuevo?

• Recuerda la última vez que durmió realmente bien?
¿ Hace un año o mas de un año? Quizás, ni fue en su propia cama. ¿Dónde estaba? ¿En un hotel? ¿En su sillón favorito?

Muy a menudo, la respuesta es que fue en cualquier otro lugar menos en su propia cama. Pero usted debería gozar de un buen descanso en su propio colchón.

Si observa que no está durmiendo en su cama tan bien como debería, tal vez deba considerar que el colchón y la base le están robando el sueño. Es probable que sea hora de un colchón nuevo si:

- al despertar siente dolores, agarrotamiento o malestar
- no duerme tan bien como hace un año atrás
- su mejor descanso fue en un lugar que no era su cama
- su colchón muestra signos de deterioro

Muy a menudo, las personas no se dan cuenta de que su colchón ya no satisface sus necesidades. Para no pasarse las noches sin dormir, examine detenidamente la comodidad y soporte de su juego de colchones dos veces al año para asegurarse de que éste aún satisface sus preferencias personales de comodidad.

Si todavía no está seguro si su colchón le está robando sueño, tal vez sea conveniente que visite la tienda minorista más cercana para comparar la comodidad y soporte de los juegos de colchones nuevos disponibles allí con el juego que usted tiene.

Vida del colchón

Su colchón no durara para siempre. Existen diversos factores que, combinados, determinan por cuánto tiempo su colchón le proveerá comodidad y soporte óptimos.

- **ESTILO DE VIDA.** Cambios en su estilo de vida, como casarse o mudarse de casa, pueden traer la necesidad de cambiar el colchón.
- **SU CUERPO.** A medida que pasan los años, nuestro cuerpo cambia. Lo que daba comodidad y soporte a los 25 años puede no darlo a los 35 ó 45. Del mismo modo, la cantidad de espacio que necesita un niño de seis años puede no ser suficiente para un joven de 16. Asegúrese de que todos los colchones de su hogar satisfagan las necesidades de comodidad, soporte y espacio de quienes duermen en ellos.
- **EDAD.** No se fije en la antigüedad o en la garantía del colchón para decidir si es hora de tener uno nuevo. Ninguno de dichos factores le indicará por cuánto tiempo tendrá comodidad y soporte óptimos.
- **CALIDAD.** Es probable que un juego de colchón de baja calidad se deteriore rápidamente; por el contrario, uno de buena calidad le brindará comodidad y soporte por varios años.
- **USO.** Un juego de colchón que se usa todas las noches o que se utiliza con otros fines además del de dormir (por ejemplo, mirar televisión o leer en la cama) perderá sus cualidades de comodidad y soporte antes que un juego que se usa con menos frecuencia, como el que usan los huéspedes.
- **CUIDADO.** El cuidado inapropiado del colchón puede acortar la vida útil del mismo. Lea “Consejos para el cuidado del colchón” en la página 11 para más información.

Sólo usted puede decidir cuál es el colchón más cómodo y el que responde a todas sus necesidades. Por eso, la elección de un juego de colchones de buena calidad es una decisión muy personal.

Es importante que cuente con buena información antes de comprar el juego de colchones, simplificando así la compra. Antes de visitar las tiendas, aprenda lo básico.

Confección y estructura del colchón

- **BASE.** Ésta cumple la función de un amortiguador gigante que recibe el deterioro normal por el uso nocturno. La base también otorga mayor soporte, durabilidad y, en el caso de las camas ajustables, flexibilidad.
- **CENTRO DEL COLCHÓN.** Cuando el colchón está hecho de resortes, aire, espuma o agua, este “centro” brinda soporte mientras duerme.
- **CAPAS DE TAPIZADO.** Las capas recubren el centro y proveen comodidad a la superficie del colchón. Se utilizan distintos tipos de espumas y fibras para mejorar la amortiguación y el soporte del centro del colchón.

Adelantos relacionados con el juego de colchones

Los adelantos tecnológicos y médicos, sumados a la investigación que realiza la industria, han traído consigo no sólo cambios de diseño y estructura sino también mejoras en la comodidad y soporte que caracterizan a los colchones de hoy en día. Esto se traduce en un mejor dormir.

Tome el “examen del descanso”

Como la comodidad es una cuestión de gustos personales, es importante que elija un juego de colchones que responda a sus necesidades particulares de comodidad, soporte y espacio. Si duerme con su pareja, hagan la compra juntos. De lo contrario, corren el riesgo de que sólo uno de los dos tenga la comodidad garantizada.

No olvide usar ropa cómoda porque esto no se sustituye con nada al acostarse en un colchón y determinar cuál es el mejor para usted. No compraría un auto nuevo sin hacer un “test de manejo,” ¿no?

Cuando esté en la tienda, realice el siguiente “examen de descanso” para asegurarse de que el colchón que va a comprar coincida con todas sus preferencias y necesidades de comodidad.

Primero, acuéstese boca arriba. ¿Se siente cómodo? ¿El colchón soporta con suavidad los distintos puntos de su cuerpo?

A continuación, adopte la posición en la que suele dormir. ¿Tienen usted (y su pareja) espacio suficiente para moverse libremente?

Realice el “examen de descanso” siempre que compre un colchón nuevo. Y recuerde: ¡no se conforme con menos de un sueño perfecto!

Para más información sobre la compra de un colchón nuevo, visite el sitio web de Better Sleep Council: www.bettersleep.org.

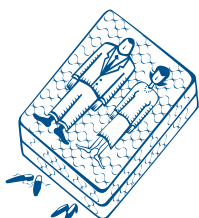
Seis requisitos “indispensables”

de

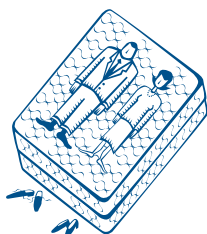
todo colchón

- **COMODIDAD.** No es necesario que el colchón sea duro como una tabla para ser bueno para usted; aunque algunas personas prefieren mayor firmeza. En la actualidad, los colchones se fabrican con materiales innovadores de lujo que brindan amortiguamiento y con tratamientos de superficie. Aunque se sienten más blandos y afelpados, el centro brinda el soporte que el cuerpo necesita.
- **SOPORTE.** Un colchón y una base de buena calidad soportan con suavidad los distintos puntos del cuerpo y mantienen la columna en una posición igual a la posición erguida correcta. Al escoger un colchón, tenga en cuenta que el cuerpo debe poder relajarse, con la columna sosteniendo su curva natural.
- **ESPACIO.** Seleccione un colchón que le brinde espacio suficiente para moverse libremente y sin problemas; en especial, si duerme con alguien. Las parejas deben seleccionar un colchón tamaño “queen” o “king” para garantizar espacio suficiente para ambos y sentirse cómodos.

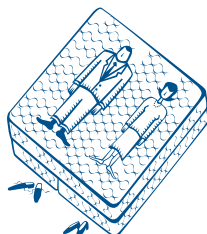
Cuando adquiera un juego de colchones nuevo, recuerde: si duerme con alguien, deben tener espacio suficiente como para que ambos se puedan mover libremente durante la noche.



**COLCHÓN
“FULL”**



**COLCHÓN
“QUEEN”**



**COLCHÓN
“KING”**

- **DURABILIDAD.** Se refiere al período durante el cual el colchón le ofrecerá soporte y comodidad. Como sucede con cualquier otro producto, el colchón y la base se desgastan de manera gradual. Con el correr del tiempo, no obtendrá el mismo grado de soporte y comodidad que cuando su juego de colchones era nuevo. Es por ello que debe re-evaluar volver a examinar su juego de colchones dos veces al año.

No se fije en la garantía para saber por cuánto tiempo debe tener el mismo juego de colchones. La garantía protege contra defectos del producto y fallas de fabricación; no contra la pérdida gradual la comodidad y el soporte.

TAMAÑO DEL COLCHÓN	DIMENSIONES*
King	76" x 79.5"
Queen	60" x 79.5"
Full	53" x 74.5"
Twin	38" x 74.5"

* Todas las dimensiones pueden variar en media pulgada +/-

- **JUEGOS DE COLCHONES COMPLEMENTARIOS.**

Los colchones y las bases que se complementan entre sí están diseñados para que se usen juntos. Los juegos dispares que se forman con un colchón nuevo sobre una base vieja o con una tabla entre el colchón y la base pueden privar de comodidad y acortar la vida útil del colchón.

- **VALOR.** Compre sólo productos de buena calidad, confeccionados con todos materiales nuevos (lea la página 10). Busque el mejor valor por su compra — no el precio más bajo — es una inversión en salud que mejora su calidad de vida.

Para su protección

SEPA QUÉ COMPRA

Un colchón confeccionado con todos los materiales nuevos es mejor para el sueño y la salud. Algunos colchones están hechos con materiales usados anteriormente. Para asegurarse de que el juego de descanso que usted compra está hecho con materiales nuevos, averigüe cuáles son los requisitos legales de su estado.

- Veintinueve estados, el Distrito de Columbia tienen leyes que establecen que los fabricantes deben identificar los colchones confeccionados con materiales nuevos.
- Veintitrés estados tienen leyes que establecen que los fabricantes deben identificar los colchones usados diseñados para la reventa. Si bien la cubierta de un juego de descanso usado puede parecer nueva, éste no le brindará el mismo grado de confort y soporte que uno nuevo.
- Tenga en cuenta que diecinueve estados no requieren la identificación de materiales usados en la confección de colchones. Para asegurarse de que compra un producto con todos materiales nuevos, consulte en la tienda minorista más cercana.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

- Recuerde que debe mantener fosforos, encendedores y otros elementos inflamables fuera del alcance de los niños especialmente si están cerca de los colchones.
- No almacene colchones viejos en su casa (garaje, sótano o ático) porque constituyen un posible peligro de incendio.

el cuidado del colchón

Conserve el nuevo juego de colchones en buen estado, siguiendo las instrucciones de cuidado que se describen a continuación:

- Pida información en la tienda minorista donde compre el colchón sobre cómo introducirlo en su casa el nuevo colchón y la base. La instalación inadecuada puede dañar el nuevo juego de colchones.
- Algunos colchones nuevos deben girarse o rotarse, o ambos movimientos a la vez, para que se afinen los contornos y haya compensación del desgaste normal. Sin embargo, no todos los colchones requieren este tipo de cuidado. Consulte en la tienda cuál es el movimiento más adecuado para su colchón en particular.
- No use manijas para sostener el peso completo del colchón. Normalmente, las manijas están diseñadas para ayudarle a ubicar el colchón sobre la base. Si no las utiliza de manera correcta, pueden salirse y dañar la tela.
- Se recomienda limpiar el colchón únicamente con una aspiradora. Las almohadillas de colchones lavables de buena calidad ayudan a mantener el juego de descanso libre de manchas. Si desea quitar una mancha usted mismo, utilice un jabón suave con agua fría y frote con suavidad. Nunca moje el colchón ni la base.
- Dos veces al año, compruebe si hay signos de desgaste; tal vez sea el momento de invertir en un nuevo juego de colchón.

¿Qué hago con mi viejo juego de colchones?

Por lo general, al comprar un nuevo juego de colchones, puede pedir en la tienda que le ayuden a deshacerse del viejo.

No es recomendable utilizar un colchón viejo en un cuarto de niños o huéspedes. Si el colchón y la base ya no le brindan confort y soporte óptimos, es probable que sus niños o huéspedes no puedan dormir bien.

resolver trastornos del sueño

Si usted considera que está padeciendo de trastornos graves para dormir, como insomnio, apnea del sueño, narcolepsia o el síndrome de piernas inquietas, consulte con su médico o un especialista en medicina del sueño. Para preguntas generales y consultas sobre el sueño y trastornos asociados, solicite información al consumidor en:

1. National Sleep Foundation

1552 K Street, N.W., Suite 500

Washington, D.C. 20005

Teléfono : 202-347-3471

Fax: 202-347-3472

Sitio web: <http://www.sleepfoundation.org>

2. National Center on Sleep Disorders

**Research — National Heart, Lung,
and Blood Institute**

NHLBI Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824

Teléfono : 301-435-0199

Fax: 301-480-3451

Sitio web: <http://www.nhlbi.nih.gov/about/ncsdr>

3. Sleep/Wake Disorders Canada

3080 Yonge Street, Suite 5055

Toronto, ON M4N 3N1 Canada

Teléfono : 416-483-9654

Fax: 416-483-7081

Sitio web: <http://swdca.org>

Para obtener una copia gratuita de la Guía del mejor sueño, escriba a

Better Sleep Council Guide

P.O. Box 19534

Alexandria, VA 22320-0534

O envíe un e-mail a: bsc@sleepproducts.org

Por favor indique español o inglés.

Para solicitar la Guía del mejor sueño en grandes cantidades (bulk orders)

Para recibir información sobre cómo solicitar grandes cantidades de la Guía del mejor sueño, sírvase enviar su pedido por fax al 703-683-4503 o por e-mail a: bsc@sleepproducts.org.

Para ayudar a que su niño duerma mejor:

Envíe \$1.00 y un sobre tamaño comercial con su dirección en el remitente y una estampilla a Better Sleep Council y solicite la Guía del sueño para padres e hijos (Parent/Child Sleep Guide).



www.bettersleep.org



P.O. BOX 19534
ALEXANDRIA, VA
22320-0534