

Colchones

AHORRE
675€

Los colchones de látex son los que mejor se adaptan a los contornos del cuerpo, pero también hay muy buenos colchones de muelles, que resultan más frescos en verano.



No olvide voltear regularmente el colchón para prolongar su vida útil



nseparable compañero de nuestras noches, un buen colchón nos ayuda a descansar y a disfrutar de un reparador sueño, pero elegir el que mejor se adapte a nuestras características no es fácil.

Una visita a la colchonería nos puede dejar desorientados ante la proliferación de nuevos materiales y texturas: tempur, bioceramics, visco... cada uno con sus características diferenciadas de firmeza, adaptabilidad y transpirabilidad (vea la *Guía de compra* en la pág. 34). Actualmente, la mayoría de los colchones combinan varios materiales en diferentes capas, aunque el núcleo del colchón es el que determina en mayor medida su comportamiento.

Firmeza y memoria, cuestión de gustos

Existe un procedimiento estándar para medir la firmeza, pero no están establecidas unas categorías oficiales, de manera que los fabricantes tienden a clasificar sus colchones como más firmes de lo que en realidad son. Este proceder refleja la creencia, equivocada por cierto, de que un colchón más firme es necesariamente mejor. En realidad, la elección de la firmeza debe basarse en una preferencia personal.

Por eso, no hay calificación en esta prueba, sino solo una escala de comparación. En general, las personas con mayor peso se sentirán cómodas con un colchón bien firme, mientras que las más ligeras pueden elegir entre firme o mullido.

Algo parecido ocurre con el efecto memoria, el tiempo que tarda el material en recuperar su forma una vez que se retira la presión. Esta propiedad es característica, sobre todo, de las espumas viscoelásticas, que cambian de forma por efecto del calor corporal adaptándose perfectamente a los contornos del cuerpo. Según sus fabricantes, reparten el peso sobre una superficie mayor, aliviando la presión en los puntos de contacto y reduciendo la necesidad de cambiar de postura durante la noche. En teoría, así se logra un sueño más tranquilo, aunque también es cierto que la huella del cuerpo del durmiente queda impresa sobre ellos durante más tiempo, lo que hace más dificultoso cambiarse de postura.

En adaptabilidad, gana el látex y la espuma

¿Cuánto cede el colchón bajo el peso del cuerpo? ¿De qué forma lo sostiene para que mantengamos una postura correcta durante el sueño? Las pruebas se realizan en colchones nuevos y se repiten después de haber simulado 10 años de uso. Son claros ganadores dos colchones con núcleo de látex, Dunlopillo Emoción y Pikolín Bravo 20, y uno de espuma, Flex Garbí. Entre los de muelles, solo Ikea Sultan Haslum, que lleva los muelles embolsados, logra el mismo grado de adaptabilidad. Cualquiera de ellos proporciona al cuerpo soporte suficiente como para que la columna permanezca bien alineada y sin forzar sus curvas naturales.

Pero no hay que confundir la adaptabilidad con la amortiguación, que se refiere al número de botes que se perciben al caer o moverse sobre el colchón. Entre cuatro y cinco veces se considera el número óptimo de rebotes, los últimos muy amortiguados.

¡Fuera transpiración!

Sin embargo, una buena postura no garantiza por sí sola un sueño reparador. La temperatura y la humedad del cuerpo también son claves en la comodidad, sobre todo en los climas calurosos. Éstas dependen de la capacidad del colchón para absorber y eliminar la transpiración, así como del aislamiento térmico que proporciona.



Los fabricantes suelen exagerar la dureza de sus colchones: la mayoría son de firmeza media o blandos


23 COLCHONES

Analizamos 23 modelos de colchón de 90 cm, aunque los resultados son extrapolables a otras medidas. Entre ellos, tres tienen núcleo de látex, seis son de espuma (entre ellos, cuatro de viscoelástica) y los restantes tienen el núcleo de muelles, ya sean continuos, embolsados o biónicos o Bonnell.

ADAPTABILIDAD Y EFECTO MEMORIA

Cada colchón recibe y sostiene el cuerpo de forma diferente. Para evaluarla, pedimos a un grupo de mujeres delgadas y de hombres corpulentos que se tumben sobre la espalda y registramos la posición de las diferentes partes de sus cuerpo así como el ángulo entre cabeza, torso y piernas. Después, en posición lateral observamos si la columna vertebral queda bien alineada y paralela al colchón. Los registros se toman con el colchón nuevo y se repiten después de la prueba de durabilidad.



COLCHONES	PRECIO	DESCRIPCIÓN					RESULTADOS							CALIFICACIÓN GLOBAL
		Tipo de núcleo	Peso (kg)	Dimensiones (cms, ancho x largo x alto)	Firmeza	Efecto memoria	Adaptabilidad	Evacuación del sudor	Aislamiento	Amortiguación	Independencia de lados	Durabilidad	Inflamabilidad	
		★ DUNLOPILLO Emoción	749 - 854	látex	24	88 x 188 x 21	oo	oo	+	+	oo	+	+	+
PIKOLIN Bravo 20	468 - 635	látex	25	91 x 191,5 x 24	o	ooo	+	□	oo	+	+	+	+	72
FLEX Garbí	618 - 1120	espuma	26	92,5 x 190,5 x 27,5	oo	o	+	+	oo	+	+	+	+	71
⊙ IKEA Sultan Edsele	449	látex	28	90,5 x 201 x 20	oo	oo	□	+	oo	+	+	+	+	70
⊙ PIKOLÍN Skate	304 - 521	muelle continuo	14	90 x 189 x 25,5	ooo	o	□	+	o	□	+	+	+	69
⊙ FLEX Nube Visco	390 - 664	muelle embolsado	21	91 x 191 x 29,5	o	oo	□	+	oo	+	+	+	+	69
⊙ IKEA Sultan Haslum	459	muelle embolsado	26	92 x 201 x 24,5	ooo	oo	+	+	oo	+	+	+	+	68
FLEX Palace visco	412 - 825	muelle continuo	16	91 x 190,5 x 28,5	ooo	oo	□	+	oo	-	+	+	+	67
⊙ MASH Miami	368 - 460	muelle embolsado	20	90 x 190 x 26,5	o	oo	-	□	oo	+	+	+	+	66
TEMPUR The Original Mattress 20	1.135 - 1.353	viscoelástica	21	90,5 x 200,5 x 20,5	o	oooo	□	+	o	□	+	+	+	65
IKEA Sultan Hamnvik	189	muelle embolsado	19	89,5 x 198,5 x 24	ooo	oo	□	+	oo	+	+	+	+	64
€ IKEA Sultan Hagavik	159	muelle embolsado	15	90 x 200 x 24,5	oo	oo	□	+	oo	+	+	+	+	64
DUPEN Estelar	263 - 350	muelle Bonell	22	91 x 190 x 26	o	oo	□	+	oo	+	+	+	+	64
IKEA Flokenes	259	viscoelástica	18	93 x 200 x 24	oo	oooo	□	+	oo	+	+	+	+	64
SONPURA Gaudi	400 - 532	muelle embolsado	23	91 x 191 x 30,5	oo	oo	□	+	oo	+	+	+	+	64
FLEX Habana	229 - 458	muelle continuo	13	91 x 190 x 26,5	ooo	o	□	+	oo	□	+	+	+	63
POLIGÓN Millenium	444	muelle Bonell	23	91,5 x 189 x 26,5	oo	o	□	+	o	+	+	+	+	62
RELAX Alvos	283 - 327	muelle Bonell	22	90,5 x 191 x 28,5	oo	oo	□	+	oo	-	+	+	+	61
RELAX Gaviota Oro	440 - 641	muelle embolsado	22	90,5 x 191,5 x 29,5	oo	oo	□	□	oo	+	+	+	+	60
FLEX Visco chic	420 - 724	viscoelástica	16	90 x 190 x 25	o	oooo	□	□	ooo	+	+	+	+	59
DORMILÓN Nico	221 - 285	muelle Bonell	21	90 x 190 x 26	o	o	□	+	o	-	+	+	+	58
PIKOLÍN Neón	322 - 551	espuma	14	88,5 x 187,5 x 21	oo	oo	□	□	oo	+	+	+	+	55
RELAX S550	427 - 492	viscoelástica	17	93,5 x 190,5 x 28	oo	ooo	□	□	ooo	□	+	□	+	53

CUADRO CÓMO SE USA

Precios Recogidos en octubre de 2012.

Firmeza A mayor número de círculos, más firmeza.

Efecto memoria Indica la capacidad de recuperación de la forma. A mayor número de círculos (o), más efecto memoria. Cuando es elevado, al durmiendo le cuesta más cambiar de postura.

Durabilidad Se simula un uso aproximado de 10 años. Después medimos la pérdida

de altura, firmeza y adaptabilidad respecto al estado original, así como cualquier otro cambio o daño que pueda haberse producido

Adaptabilidad Se comprueba la curva que adopta el cuerpo en reposo. Boca arriba, se observa la adaptación a la espalda, las caderas y las piernas; de lado, si la columna se mantiene recta y paralela al colchón. La prueba se hace con personas gruesas y delgadas.

Independencia de lados Se hunde el colchón en dos puntos y se mide la altura del montículo que se forma entre ambos. Si es pequeña, no hay independencia suficiente.

Evacuación de sudor Se instala un dispositivo cargado con líquido que solo puede evaporarse a través del colchón. Cuanto más evacúa, más cómodo resulta.

Amortiguación Un osciloscopio mide el número y la amplitud de las oscilaciones que se pro-

ducen en el colchón desde que un cuerpo simulado impacta contra él hasta que se detiene.

Aislamiento térmico Sobre el colchón se pone una placa con una resistencia a 37 °C, aislada salvo por la cara inferior. Cuanta menos energía se precisa para mantener la placa a temperatura constante, mayor es la capacidad del colchón para retener el calor del cuerpo. A mayor número de círculos, más cálido resulta el colchón. Si prefieres un colchón fresco, elija uno con menos círculos.

Inflamabilidad Alcance de la combustión provocada al contacto con un cigarrillo encendido.

★ Mejor del Análisis	⊕ Muy bueno
⊙ Compra Maestra	+ Bueno
€ Compra Ventajosa	□ Aceptable
	- Malo
	● Muy malo
 Buena calidad	
 No comprar	

Ninguno de los colchones analizados es malo evacuando el sudor, pero hay tres que lo consiguen mejor que el resto: Flex Nube Visco que, a pesar de su nombre, tiene núcleo de muelles embolsados, junto a Flex Habana y Poligón Millenium, cuyos núcleos son igualmente de muelles.

Cuanto más aislante sea el colchón, más constante será la temperatura del cuerpo del durmiente. Esta cualidad se puede considerar una ventaja en climas fríos, pero dificulta la disipación del calor cuando el verano aprieta.

Por eso, en lugar de otorgarle una calificación, la expresamos en

una escala de comparación. Conviene que elija un grado de aislamiento alto si suele pasar frío por la noche, bajo si tiende a pasar calor.

Duran 10 años sin problemas

Y si ha conseguido dar con el colchón que cumple con todas sus expectativas, deseará que le dure un montón de años. Las pruebas de durabilidad se realizan con pesados rodillos y, al concluir las, se comprueba si el colchón mantiene sus principales propiedades.

Los colchones han mostrado una resistencia no solo buena, sino excelente en muchos casos. Con un mínimo de cuidado y buena higiene, cualquiera de ellos le puede durar, sin problemas, más de una década. Menos mal, porque no se trata precisamente de productos baratos. Los colchones de 90 cm analizados cuestan una media de 298 euros, aunque los de látex están bastante por encima de esa cifra, aproximándose a los 600 euros. La más barata de nuestras Compras Maestras cuesta 675 euros menos que el colchón más caro. Tenga en cuenta que, si necesita un colchón de 135 cm de ancho, tendrá que desembolsar cerca de un 40% más.

Las variaciones de precios entre tiendas son muy acusadas, hasta un 50% de diferencia, especialmente en los modelos de Flex, pero no es fácil saber dónde comprar. En colchonerías tradicionales se encuentran tanto los precios más bajos como los más altos, así que tendrá que patearse su ciudad, o consultar los precios en el comparador www.ocu.org/comparar-colchones.

En colchonerías tradicionales se encuentran tanto los precios más bajos como los más altos, así que tendrá que patearse su ciudad, o consultar los precios en el comparador www.ocu.org/comparar-colchones.



○ GUIA DE COMPRA

Elija bien, pasará las noches con él

Si va a comprarse un colchón, merece la pena que dedique tiempo a elegirlo, porque le va en ello la placidez de su sueño durante muchos años. Le ofrecemos unas pautas que le pueden ayudar, pero recuerde que se trata de una elección muy personal. No deje de tumbarse en ellos y de probarlos en la tienda.

¿Qué sensación prefiere al dormir?

Firme y fresca: 1 2 3

Los colchones con núcleo de muelles retienen menos el calor del cuerpo y evacuan la humedad con mayor rapidez.

Mullida y cálida: 4 5

El látex y las espumas se adaptan al cuerpo como un guante y aíslan del frío.

¿Va a compartirlo con otra persona de diferente peso? 3 4 5

El látex, las espumas y los muelles embolsados transmiten menos los movimientos y proporcionan mayor independencia de lados.

¿Tiene algún tipo de alergia?

Si es alérgico a los ácaros: ~~XXXX~~
Descarte los colchones de muelles.

Si tiene alergia al látex: ~~X~~
Compruebe que el colchón que compre no lo incluye en alguna de sus capas.



1 MUELLES CONTÍNUOS

Un único hilo metálico forma el entramado, dando lugar a una estructura firme y bien ventilada. Son más resistentes a la deformación y la rotura que los muelles Bonell, pero amortiguan poco y uno puede tener en ellos la incómoda sensación de botar.



2 MUELLES BONNELL

Es un colchón tradicional. Son muelles independientes bicónicos, más estrechos en el centro, enlazados por hilos metálicos. Son colchones frescos, que absorben bien el sudor, pero algunos muelles trabajan mucho más que otros y tienden a romperse con el tiempo.



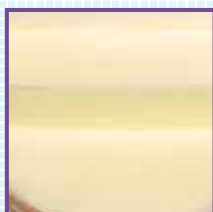
3 MUELLES EMBOLSADOS

Se trata de muelles independientes metidos en bolsas de tela y unidos con finas sujeciones. Se intenta así que no emitan ruidos y que los movimientos de cada durmiente no se transmitan por toda la estructura.



4 LÁTEX

Puede ser sintético, natural o una mezcla de ambos. Es elástico, flexible, con buena adaptabilidad y la justa amortiguación del movimiento.



5 ESPUMAS

Hay gran variedad de espumas sintéticas: de poliuretano, viscoelásticas. Las espumas apenas transmiten movimiento. La viscoelástica además se amolda muy bien al cuerpo, pero suele ser más cara y no todo el mundo aprecia su fuerte efecto memoria.



Entre una tienda y otra puede haber hasta un 50% de diferencia de precio

Colchones galardonados



76

DUNLOPILLO Emoción

La mejor sujeción ergonómica y una durabilidad sin fisuras lo aupan a Mejor del Análisis.

Entre 749 y 854 euros

Dunlopillo



70

IKEA Sultan Edsele

Con su núcleo de látex, es blando, ofrece óptima amortiguación y excelente relación calidad-precio.

449 euros

IKEA



69

PIKOLIN Skate

Núcleo de muelle continuo, dureza media, facilita los movimientos y es fresco en verano. La mejor relación calidad precio.

Entre 304 y 521 euros

pikolin



69

FLEX Nube Visco

Núcleo de muelles embolsados, blando y con ligero efecto memoria, recomendado para personas que se mueven menos.

Entre 390 y 664 euros

FLEX



68

IKEA Sultan Haslum

Núcleo de muelles embolsados, de dureza media, pero con óptima amortiguación, con buenos resultados en todas las pruebas.

459 euros

IKEA



66

MASH Miami

Muelles embolsados, blando, muy buena amortiguación e independencia de lados. Adecuado para personas de poco peso.

Entre 368 y 460 euros

mash



64

IKEA Sultan Hagavik

Muelles embolsados, con resultados más que suficientes en todas las pruebas. Recomendado si su primer criterio es el precio.

159 euros

IKEA

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

Si compra un colchón de buena calidad y sigue estas pautas, podrá hacerlo durar al menos 10 años:

- 1 Cada día, antes de hacer la cama y sea cual sea la estación, abra las sábanas y ventile la habitación para ayudar a que se evapore el sudor. No haga la cama hasta que pase un rato.
- 2 Use una base adecuada: las de lamas, son apropiadas para cualquier tipo de colchón. Las macizas no van bien con los colchones de látex o espumas, pues no se ventilan.
- 3 Proteja su colchón con una funda.
- 4 Mantenga el dormitorio libre de humedades. Los ambientes húmedos y cerrados favorecen el desarrollo de hongos.
- 5 Salvo que el fabricante lo desaconseje, voltee el colchón regularmente, cada tres o cuatro meses, colocando la cara que estaba abajo, arriba y la parte donde apoyaba la cabeza, en los pies.
- 6 Limpie el colchón con un cepillo de mano, en vez de pasarle la aspiradora, sacudirlo o ponerlo a ventilar en un patio o terraza.

NO ABANDONE SU VIEJO COLCHÓN

Si va a comprar un colchón nuevo, puede pedirle al vendedor que se lleve el antiguo. Los comerciantes no están obligados a ello, pero muchos lo retiran como un incentivo a la venta.

En el caso de que no desee adquirir otro, póngase en contacto con su ayuntamiento.

Los colchones se recogen como residuos voluminosos igual que los muebles: en muchas localidades hay campañas periódicas de recogida, en otras se retiran a domicilio a petición de los usuarios. Si no le dan otra opción, llévelo a un punto limpio.

