Publicado en Monterrey el 29/11/2023

# [La importancia de un buen colchón para la salud](http://www.notasdeprensa.es)

## Elizondo, una tienda departamental, de acuerdo a una publicación de El Dínamo, destaca la importancia de considerar ciertos factores para la adquisición de colchones

 Dormir es un aspecto fundamental de la vida. Las personas pasan un tercio de su vida dormidas, por ende, es importante contar con un buen colchón individual, ya que una gran parte de la vida se pasará durmiendo sobre él. Cómo afecta un colchón en la vida diariaUn colchón influye en la calidad de descanso que tiene una persona, de acuerdo con el sitio El Dínamo, puesto que ayuda a tener un sueño reparador, evita dolores de espalda y ayuda a reducir el estrés. Cuando no se duerme bien, al siguiente día uno puede sentirse irritado, cansado y con dolor muscular, además de sufrir otras consecuencias a mediano y largo plazo, como lo son: Disminuir la tolerancia a la glucosa Aumentar el riesgo de afecciones cardiovasculares Reducir la capacidad de aprender nuevas cosas Reduce la eficacia del sistema inmunológico Aumenta la percepción de dolor Para evitar sufrir las consecuencias de un mal sueño, es necesario contar con un colchón que brinde un buen descanso. Para reconocer un buen colchón, debe de contar con ciertas características. Características de un buen colchónPara asegurar que se está adquiriendo la mejor opción de colchón, las características a tomar en cuenta son: HipoalergénicoAl proteger contra ácaros, bacterias y polvo, reduce el riesgo de problemas respiratorios y reacciones alérgicas. Firmeza necesaria Un buen equilibrio entre soporte y comodidad evita dolores musculares y mantiene la correcta alineación de la espalda. Materiales de calidadLa espuma de memoria y el látex se destacan como los mejores materiales por su soporte. DurabilidadAl ser usado diariamente, los materiales deben de conservar su estabilidad y forma. TranspirabilidadMateriales transpirables evitan incomodidades por el calor al dormir. Distribución de pesoUn colchón con buena distribución de peso alivia la presión de áreas como los hombros y espalda, contribuyendo a un sueño reparador. Los mejores colchones para dormir son aquellos que cuentan con resortes tipo bonnell o micro-offset, sistemas innovadores para un buen sueño como el euro top y garantías por años. Elizondo, una tienda departamental, cuenta con una amplia variedad de colchones individuales, matrimoniales, king zise y queen size de distintas marcas y precios, garantizando encontrar el colchón ideal que se ajuste a las necesidades de cada persona.

**Datos de contacto:**

Paola Treviño

Elizondo

8183962172

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/la-importancia-de-un-buen-colchon-para-la-salud\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Nuevo León Hogar Mobiliario



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)