



Según los fisioterapeutas cántabros en el videoconsejo del mes de noviembre

## Elegir la almohada correcta contribuye a evitar problemas en las cervicales y la mandíbula

- La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' se centra este mes en concienciar sobre la importancia de elegir una buena almohada y un buen colchón para garantizar un buen descanso
- Los fisioterapeutas recomiendan utilizar almohadas de una altura de entre 10 y 15 centímetros y que no estén compuesta por materiales que puedan producir alergias, como el látex o las plumas

(noviembre de 2018).-Elegir la **almohada adecuada es fundamental para evitar presiones cervicales y mandibulares** y para mantener la espalda y el cráneo recto, aspectos esenciales para garantizar un buen descanso, según advierten los fisioterapeutas cántabros en el marco de su campaña '12 meses, 12 consejos de salud'.

Esta es una de las recomendaciones que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)**, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la **Comunidad de Madrid**, el Colegio de Fisioterapeutas de **Cataluña**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del **País Vasco**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Navarra**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Galicia**, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de **Andalucía** y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la **Comunidad Valenciana** hacen en el videoconsejo del mes de noviembre, en el que aconsejan sobre cómo elegir el colchón y almohada adecuados para garantizar un buen descanso: <https://youtu.be/dxMYDmRWmbQ>

Y es que, tal y como explican los fisioterapeutas, **cuanto más débiles sean las cervicales** de una persona, más **importancia tendrá que la almohada haga un buen soporte del cráneo con la columna**. Una buena almohada por tanto, debe permitir una buena respiración, mantener la columna recta y aliviar las presiones cervicales y mandibulares.

Para ello, lo ideal es **escoger una almohada cuya altura oscile entre los 10 y 15 centímetros**, que será, por morfotipo, entre 3 y 4 centímetros más baja en el caso de las mujeres y, siempre que sea posible se evitarán materiales que puedan producir alergias como el látex o las plumas. Además, los profesionales de la fisioterapia **aconsejan utilizar una segunda almohada auxiliar** de fibras huecas para colocar entre las rodillas si se duerme de lado, o bajo las rodillas si se hace boca arriba, evitando así flexionar o rotar en exceso la columna.

De forma paralela, los fisioterapeutas advierten de la **importancia de la elección del colchón**, un elemento fundamental dada la cantidad de horas que pasamos durmiendo y la importancia de la calidad de estas horas de sueño. Por este motivo, los fisioterapeutas recuerdan que los expertos en descanso recomiendan colchones en los que el 25% de la parte superior sea dos veces más

suave que el 75% inferior restante, permitiendo que los huesos más protuberantes del cuerpo se acomoden al colchón liberando presiones en tejido blando, pero también que la columna se mantenga alineada con la cabeza y las piernas en la base más firme.

Asimismo, los fisioterapeutas cántabros recomiendan elegir colchones de firmeza media si nuestro índice de masa corporal (IMC) está por encima de 27, y de firmeza media baja, si el IMC está por debajo de 23.

### **La importancia de la postura al dormir**

Al margen de los elementos indispensables para garantizar un buen descanso, la postura que se adopta al dormir es fundamental, de forma que mantener una **posición corporal horizontal es la forma más adecuada de dormir**.

Sin embargo, existen algunas excepciones a tener en cuenta pues, en el caso de aquellas personas con problemas cardiovasculares, deberán optar por elevar la cabeza o las piernas para dormir si el médico lo prescribe. Además, las personas con reflujo han de dormir con unos pocos grados de inclinación, elevando las patas del cabecero de la cama, o durmiendo en posición decúbito lateral sobre su lado izquierdo.

En suma, aunque existen múltiples factores que influyen en contribuir a que el cuerpo cumpla correctamente las fases del sueño, unos buenos hábitos previos al ir a dormir, una buena posición corporal y una correcta elección del colchón y la almohada, son fundamentales a la hora de evitar posibles problemas que acaben influyendo en un correcto descanso.



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL  
DE FISIOTERAPEUTAS  
DE CANTABRIA

Teléf.: 942 372 790

[sede@colfisiocant.org](mailto:sede@colfisiocant.org) / [www.colfisiocant.org](http://www.colfisiocant.org)



TVCOLFISIOCANT



@colfisiocant