



¿Cómo saber cuándo cambiar tu almohada?

Dormir es una de las necesidades básicas de cualquier ser humano: un buen sueño ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades, mejora el funcionamiento de la memoria y el aprendizaje, e influye en el estado de ánimo. Por ello, es importante que inviertas en un buen colchón y almohadas, así como también conozcas cada cuánto es necesario cambiar a nuestros aliados del descanso.

La almohada es uno de los objetos esenciales para conciliar y facilitar un buen sueño reparador. Existe una gran variedad de rellenos que responden a necesidades diferentes, por lo que su tiempo de vida puede variar. Pero lo cierto es que, aunque el material sí influye en el tiempo que podemos tener a nuestra compañera, no hay una fecha establecida.

Las y los especialistas señalan que lo recomendable es cambiar de almohada cada dos o tres años como máximo, pues después de este tiempo comienzan a deteriorarse y los materiales con los que están compuestas comienzan a perder sus propiedades. Además, será lo mejor para nuestra higiene debido a la presencia de los ácaros.

Si no sabes cuánto tiempo llevas con tu almohada, algunas señales que puedes tomar en cuenta para saber si ya es necesario un cambio o no, son:

- Presencia constante de dolor de espalda o cuello.
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Cansancio muscular.
- Incomodidad.
- Dolor de cabeza.

Además de tener presente el tiempo de vida de tu almohada, es fundamental que sepas cuáles son los cuidados que debes de tener y así puedas hacer un buen uso de ella. Aunque no podemos expandir su fecha de “caducidad”, si hay algunas recomendaciones que puedes implementar no solo para que no se deteriore tan rápido, sino para que tengas un mejor sueño.

Por ejemplo, añadir una funda a la almohada facilitará la limpieza de esta, pues evitará que se generen restos de suciedad por el cabello y el ambiente. Así, lo único que tendrás que hacer es lavar constantemente la funda ¡y listo!, tu amiga estará más protegida.

Recuerda lavar las almohadas si es posible. Es importante que al momento de adquirirlas investigues los materiales que la componen, además de que leas el etiquetado para saber si pueden limpiarse con agua y jabón, solo con agua o si requiere otro tipo de productos para hacerlo en seco.

Las más comunes son hechas de pluma, relleno sintético como las viscoelásticas, látex y espuma. Entre estas destaca la de látex por ofrecer mayor soporte a la cabeza, mientras que las de espuma tienen “efecto memoria”, por lo sin importar la posición recuerdan la forma de la cabeza y cuello.



Si no sabes cuánto tiempo llevas con tu almohada, algunas señales que puedes tomar en cuenta para saber si ya es necesario un cambio o no, son:

- Presencia constante de dolor de espalda o cuello
- Dificultad para conciliar el sueño
- Cansancio muscular
- Incomodidad
- Dolor de cabeza



Recuerda no compartirla



Adicionalmente, recuerda no compartirla ni siquiera con tu pareja. Aunque sabemos que puede ser un hábito común y especial para muchos, lo ideal es que cada uno cuente con su propia almohada para mantener una buena higiene.

Finalmente, te recordamos sacudir tus almohadas con frecuencia, pues la mayoría de la población se olvida que son un receptor de polvo.