

## **Las sábanas y almohadas de calidad para garantizar un mejor descanso según [sabanass.com.es](https://www.sabanass.com.es)**

**En la actualidad, descansar correctamente cada noche es muy importante para mantener el ritmo de vida que lleva la mayoría de la población. Para conseguirlo se pueden comprar sábanas y almohadas de alta calidad que proporcionen el confort necesario durante la noche**

Principalmente, las sábanas deben mantener la temperatura idónea sobre todo cuando hace frío; para conseguir estas temperaturas solo debe evaluarse la comparativa de <https://www.sabanass.com.es/>.

De todas formas, las almohadas deben ser suaves y ergonómicas para evitar molestias en el cuello.

¿Cómo afectan las sábanas y almohadas la calidad del sueño?

En cuanto a las sábanas, hay que asegurarse de que sean 100% de algodón, que no desprendan ningún tipo de hilos o pelusas que puedan ocasionar alergias, y que posean la robustez indicada para proteger del frío durante la noche.

Cuando alguno de los factores anteriores no se cumple, la calidad del sueño baja considerablemente.

Por otro lado, las almohadas cumplen una tarea más importante, pues de acuerdo a las alergias o dolencias de las personas deberían cambiarlas a un tipo en específico.

Para elegir la correcta puede accederse a [www.almohadas.com.es/](http://www.almohadas.com.es/) donde se encuentra una comparativa perfecta de cada tipo.

Ahora bien, en caso de que no se cumplan los factores anteriores, el sueño desmejora debido a que durante la noche puede comenzar a sentirse incomodidad. En el caso de las sábanas, si se filtra el frío del exterior, generará molestia y evitará conseguir un sueño profundo.

Las almohadas, si son demasiado duras o no son del material indicado, suelen surgir alergias, dolores de espalda, cuello y hombros.

Debe resaltarse que lo recomendable es que solo se utilice una almohada durante la noche, y para aquellos que sufren de problemas de espalda o columna lo mejor es evitarlas.

¿Cómo comprar las sábanas correctas en cada caso?

Para los climas cálidos, deben elegirse opciones suaves y que permitan un poco el paso del frío al

interior, tampoco es recomendable tener demasiado calor durante la noche.

En cuanto llega la temporada de invierno, lo mejor son las sábanas diseñadas con microfibra de poliéster, debido a que son ideales para este tipo de clima.

Una vez se elige el material correcto solo debe cuidarse la manera en que se lavan y secan. Lo mejor es lavarlas con jabones neutros y utilizar suavizante para mantener la delicadeza que las caracteriza. Además, dejarlas secar al sol solo el tiempo necesario es lo mejor para evitar que se queden atrapados animalitos indeseados a ella.

Las almohadas también deben elegirse correctamente

Posiblemente existen más variedad en cuanto a los tipos de almohadas que los ofrecidos para las sábanas.

Así que, para aquellos que sufren de alergias, la recomendación es comprar almohadas sintéticas, el material es totalmente hipoalergénico para evitar problemas respiratorios durante la noche.

De lo contrario, la almohada natural es perfecta para evitar el calor durante la noche, y en el caso de las diseñadas con espuma de memoria son perfectas para adaptarse a la forma del cuello y cabeza de la persona.

**Datos de contacto:**

Alvaro Lopez  
629456410

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Interiorismo](#) [Sociedad Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>