Publicado en Cartagena el 16/02/2021

# [Almohadas cervicales para un mejor descanso según Almohadas.pro](http://www.notasdeprensa.es)

## Para el mejor descanso es necesaria la mejor almohada, y de estas las mejores son las almohadas cervicales

 Un aspecto en el que las personas invierten mucho tiempo es en el análisis y valoración de los complementos del sueño. El rey en este aspecto es el colchón. Ocupa el 90% de esta inversión dejando tan solo un 10% a pensar sobre el somier o la almohada. Un buen colchón es la clave de un buen sueño, pero todo esto se tira por la borda cuando no se tiene en cuenta qué almohada es la mejor. Estos dos aspectos son complementarios a la hora de hablar sobre el descanso. No se concibe un buen sueño sin uno de estos dos elementos. Durante la noche, el cuerpo puede adquirir unas posturas extrañas que generen molestias e incluso daños en las cervicales, produciendo migrañas o tortícolis. La almohada cervical evita estas malas posiciones, corrigiendo esas posturas proporcionando un sueño confortable y saludable. Los médicos especialistas y fisioterapeutas recomiendan las almohadas cervicales. El resto de almohadas pueden tener otras ventajas, se pueden encontrar más duras o más blandas, de un material u otro, pero siguiendo las recomendaciones por los expertos, se puede asegurar un buen sueño adquiriendo una almohada cervical. Estas almohadas tienen la consistencia ideal, ni muy duras ni muy blandas, regulan la temperatura, evitando que la almohada se caliente, no se apelmaza, debido a su material viscoelástico, idóneo para el descanso; se ajusta a la forma del cuello, evitando malas posturas, adaptándose a cada persona; alivia el dolor por lesiones en la columna. Además reduce la tensión del cuello y hombros causada por el estrés, eliminando las posibles migrañas. Un punto a favor por lo que fiarse de la calidad de este producto es que ha sido creado por expertos, diferentes fisioterapeutas, traumatólogos y otros médicos especialistas.

**Datos de contacto:**

Jose

64852751

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/almohadas-cervicales-para-un-mejor-descanso](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Medicina alternativa Consumo



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