vinetur

La importancia de escoger una buena cama para nuestro descanso

¿Por qué es importante hacernos con una buena cama para el descanso?

lunes 26 de enero de 2026

ESCRITO POR VILMA DELGADO



El descanso, como pilar fundamental para rendir en el día a día, comienza con la **elección de una buena cama**. Además de la estructura y del colchón en el que vayamos a tumbarnos, compensa la idea de que veamos el tamaño del mueble, de que podamos escoger el que mejor nos va para la vivienda de que disponemos. En una era en la que los apartamentos son cada vez más compactos, el detalle de saber cuáles son las medidas correctas se convierte en un plan que debemos seguir.

Hoy, gracias a la cantidad de tiendas con las que contamos en España, resulta más sencillo que nunca dar **con el modelo que se adapta a nuestras necesidades**, ese que lo tiene todo para que podamos disfrutar de las horas en las que no hacemos nada. Impactando directamente en la salud física -y ayudando a que no tengamos los dolores de espalda y/o cervicales habituales- sin duda es algo que no hay que pasar por alto.

Cualquiera que haya estado durmiendo sobre colchones de mala calidad comienza a tener en cuenta el mueble que las sujeta. De esta manera, tanto si nos hacemos con camas abatibles como si la idea es disponer de un soporte más fijo, tenemos la oportunidad de contar con ellas en nuestra tienda de confianza, de dar con la que más **se adapta a las estructura con la que contamos**.

Observando la importancia de un buen descanso desde hace décadas, son muchos los expertos que hablan no sólo de los colchones, también del tipo de cama con el que nos hemos hecho. Pensando en la manera en la que puede ayudar para la productividad que debemos tener en el día a día, seguro que tú también estás deseando de localizar aquella que tanto gusta. A continuación, para que veas lo vital, te dejamos con una **serie de razones por las que decir sí**:

Acelera la regeneración celular

Cuando tenemos un buen descanso **nuestra regeneración celular se acelera** más de lo normal. Este detalle, que fomenta el rejuvenecimiento de la persona que ha tomado esta iniciativa, se convierte en una buena manera de conseguir determinados objetivos, de poder disfrutar más del tiempo que tenemos y de ir con esa cara sonriente que tanto nos motiva llevar. ¿No crees que es lo idóneo?

Descanso de los músculos

Los músculos -al igual que los huesos y las articulaciones- como partes del cuerpo humano que debemos cuidar, descansan mucho mejor cuando la cama parece que está hecha a nuestra medida, cuando hemos dado con un **modelo que nos ayuda con el reposo**. Haciendo que podamos estar mucho más activos al día siguiente, si lo que buscamos es disfrutar de esas horas en las que no hacemos nada, puede que ésta sea la vía.

Mantener el peso adecuado

¿Sabías que cuando nos subimos a una cama canapé cómoda ganamos también en el peso de nuestro cuerpo? Mantener la figura se ha convertido en uno de los retos de millones de personas en todo el mundo y, además de hacer ejercicio con una dieta equilibrada, también hay pequeños cambios que nos pueden ayudar con ello. El colchón, así como la estructura de nuestro lugar de reposo puede **marcar esa diferencia que tanto deseamos**. ¡No vayas a perder la oportunidad!

Mejora la capacidad mental

Al descansar bien **mejoramos la capacidad mental** y es que, después de un sueño reparador conseguimos estar mucho más despejados, sin esos bloqueos que nos nublan y con los que no podemos ir a la altura de lo que se nos exige. Con la idea de que vayamos ganando -también- en este aspecto de la salud, sin duda conviene que te hagas con una cama aparente cuanto antes. ¿La tienes?

Valorando lo importante que son estos **muebles para el descanso de cualquier persona**, seguro que tú también andas buscando el que se adapte a las necesidades que tienes, el que reúna todas las características a favor. El Rey de las Camas, especialistas en camas es un sitio que lleva años ofreciendo las más buenas del mercado, esas que nos ayudan con nuestra prioridad.

Sus modelos, que además de contar con la base para que podamos disfrutar de las horas de sueño también se han diseñado en función de lo que venimos buscando en nuestros días, están pensados para que **entren en esas casas más compactas**, en

las viviendas que ahora todo hijo de vecino ha comprado. Con la garantía de que siempre habrá una que parezca hecha para ti, no tendrás que andar de un lado a otro mirando la que más te llama.

¡Ya lo sabes! Si desde hace tiempo notas que tu cama no es exactamente la que te hace falta puede que en **El Rey de las Camas** tengas ese ejemplar que cambie la forma en la que descansas, que suponga la novedad que necesitas para este año que acaba de empezar. ¿A qué esperas para dar con la tuya?