

DESARROLLO DE UNA GUÍA PRÁCTICA PARA LA ELECCIÓN DE EQUIPOS DE DESCANSO CON CRITERIOS DE ORIENTACIÓN AL USUARIO

Pedro Huertas Leyva, Miguel López Torres
Instituto de Biomecánica de Valencia

EN LA BÚSQUEDA DE PRODUCTOS MÁS EFICIENTES, SALUDABLES, SEGUROS Y, EN definitiva, más satisfactorios para el usuario, el Instituto Tecnológico Hotelero (ITH) ha publicado la “Guía de descanso saludable en hoteles” en colaboración con el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV). Con esta guía se proporciona a los responsables de establecimientos hoteleros una herramienta que permite conocer las características técnicas de los equipos de descanso existentes en el mercado y las necesidades de los usuarios que afectan a la calidad del descanso y a la salud, facilitando de este modo la elección del mejor sistema de descanso para cada tipo de usuario.

Development of a How-To Guide for the election of resting equipments with user oriented criteria

In the search for more efficient, healthful, safer and, in short, more satisfactory products for the user, the Instituto Tecnológico Hotelero (ITH) has published the “Guide of healthful rest in hotels” in collaboration with the Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV). This guide is a tool for the staff of hotels that makes possible to know the features of the existing rest equipments in the market and the users’ needs that affect the quality of the rest and the health; making easier in this way the election of the best system of rest for each type of user.

INTRODUCCIÓN

El ser humano emplea una tercera parte de su tiempo durmiendo y mientras esto sucede, factores psicológicos, físicos y fisiológicos afectan a la calidad del sueño. El espacio de tiempo en el que se duerme es el momento en el que nuestro cuerpo y nuestra mente descansan y se renuevan, por

lo que la falta de sueño o la deficiencia de su calidad pueden contribuir a la génesis de problemas de salud y a la aparición de dolores que se pueden agravar.

Un sistema de descanso mal adaptado, una postura incorrecta o un ambiente mal acondicionado hacen que el cuerpo humano, especialmente la columna vertebral, descanse de manera insatisfactoria, provocando dolores de espalda (uno

>

> de los problemas de salud más comunes en la sociedad industrializada) o desórdenes del sueño en general (Figura 1).

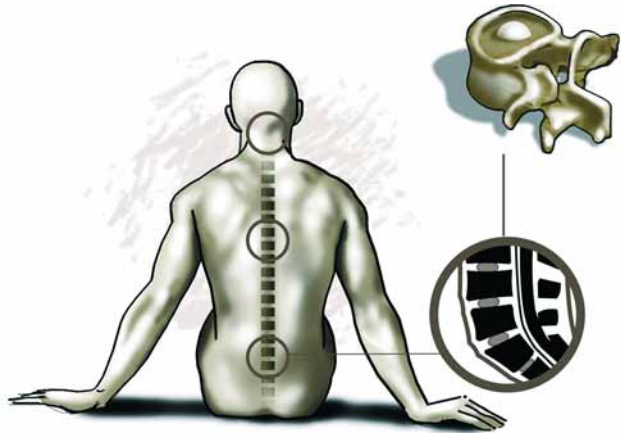


Figura 1. La columna vertebral es una de las partes del cuerpo a la que más afecta la elección de un equipo de descanso.

Un sistema de descanso óptimo debe ser elegido teniendo en cuenta todos los factores que pueden afectar a la calidad del sueño, estableciendo el orden de importancia en función de las características físicas y fisiológicas del usuario y, también, de su ambiente y características culturales.

Aun cuando no se puede recomendar el mismo equipo de descanso para todos los tipos de usuario, sí se pueden dar unas recomendaciones generales que siempre se deben cumplir. En función del tipo de usuario predominarán unos factores sobre otros (elasticidad, confort térmico, dimensiones, firmeza, etc.).

Desde la posición de los responsables de los establecimientos hoteleros, resulta una labor complicada la elección del equipo de descanso más conveniente para su clientela entre la gran variedad de productos disponibles en el mercado y las diferentes propiedades que aportan. Ante la responsabilidad de ofrecer un descanso de calidad, se hace necesario conocer qué propiedades debe exigirle a su equipo de descanso, qué tipos de elementos de descanso existen en el mercado y cómo interactúan éstos con la persona.

Con estos antecedentes y con la intención de asistir al profesional hotelero en sus necesidades reales y cotidianas, el Instituto Tecnológico Hotelero (ITH), en colaboración con el IBV, ha editado una guía dirigida al profesional hotelero que le permite entender los principales factores que debe tener en cuenta para garantizar

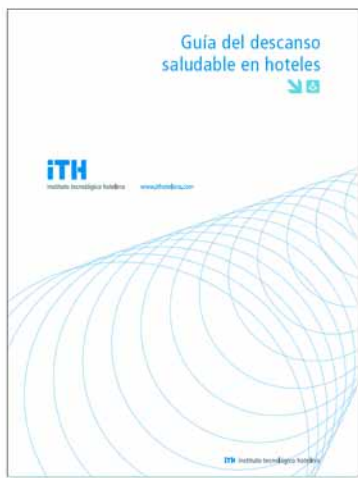


Figura 2. Portada de la Guía de descanso saludable en hoteles.

la calidad del descanso, uno de los conceptos que dan sentido a su negocio (Figura 2).

METODOLOGÍA

No se conoce la existencia de un equipo de descanso ideal para todos los usuarios, ya que entre las personas existen diferencias físicas, psicológicas e incluso culturales, por lo que para determinar la idoneidad de un producto como el equipo de descanso hay que tener en cuenta, en primer lugar, a qué determinado tipo de usuario va destinado.

Para esto, se han analizado las características de los usuarios, qué necesidades se van a cubrir y qué prestaciones debe reunir el producto. En una primera fase se ha realizado una evaluación de los tipos de elementos de descanso existentes en el mercado y con mayor presencia en el sector, se ha hecho una revisión bibliográfica de trabajos publicados y se ha realizado un panel de expertos para detectar cuáles son los principales factores que afectan a la calidad del descanso y en qué medida los productos accesibles en el mercado cumplen con los requisitos del usuario. Además, el IBV, gracias a la experiencia adquirida en estudios previos relacionados con elementos del equipo de descanso donde se han tenido en cuenta las opiniones de los propios usuarios, conoce las necesidades y los requisitos que el usuario tiene para conseguir un descanso saludable.

El objetivo último es que la guía desarrollada aporte al profesional hotelero el conocimiento necesario para poder elegir un equipo de descanso que reúna una serie de atributos (eficacia, eficiencia, seguridad, estética, durabilidad y precio realista) y que dichos atributos sean percibidos por el usuario.

La guía está escrita en un lenguaje accesible y comprensible. El contenido se ha estructurado en diferentes apartados. Cabe destacar los siguientes aspectos:

-- **Factores físicos y fisiológicos.** Los factores físicos se refieren a la interacción cuerpo/colchón y tratan aspectos como la importancia del soporte de la columna vertebral, la distribución del peso sobre el colchón, la movilidad y estabilidad sobre la cama o el confort térmico. Los factores fisiológicos abordan las reacciones del cuerpo humano más comunes que se pueden producir mientras se duerme, tales como alergias, problemas respiratorios, aspectos cardiovasculares o dolores de cabeza.

-- **La postura** adoptada al dormir afecta de modo determinante a los factores físicos del descanso comentados previamente. Se hace hincapié en la impor-



Figura 3. Ilustración de postura decúbito lateral.

tancia de una correcta postura, que favorecerá la protección de la columna vertebral. En función de la postura con la que se duerma, se aconseja el tipo de colchón y almohada que mejor se adapte. Las diferentes posturas (lateral, boca arriba, boca abajo, etc.) y cómo influyen en el soporte de la espalda y la distribución de presiones son comentadas (Figura 3).

- **Propiedades de los materiales de los elementos del sistema de descanso.** Se familiariza al responsable de compras del hotel con la terminología de las propiedades de los materiales relacionadas con la ergonomía. Estas propiedades serán los principales rasgos a tener en cuenta a la hora de elegir el mejor equipo de descanso. Propiedades físicas como firmeza, elasticidad, permeabilidad, aislamiento térmico o resistencia a la fatiga son definidas para conocer qué características debe cumplir un elemento fundamental en el equipo de descanso como el colchón. Además se definen los núcleos de colchón con más presencia en el mercado como muelles, látex, espumas de poliuretano o viscoelástico (Figura 4).

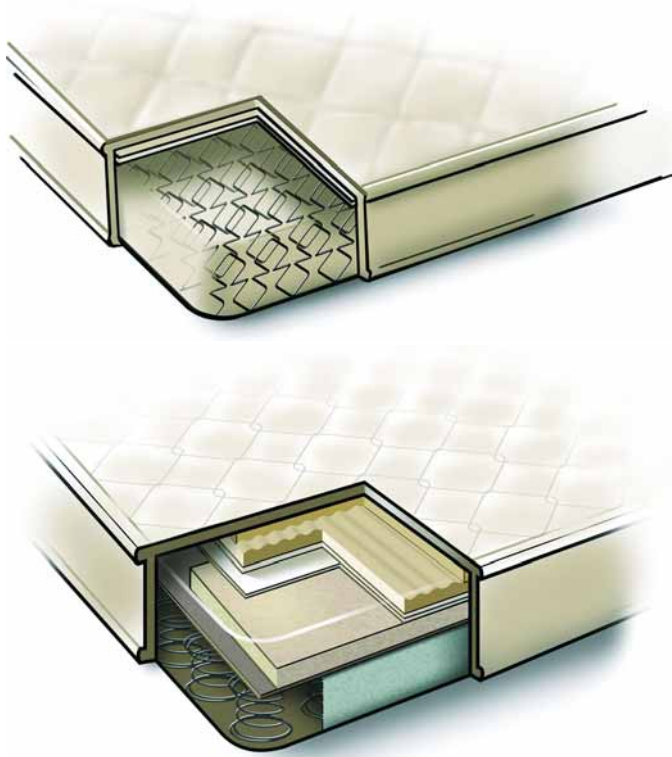


Figura 4. Ejemplos de modelos representativos del mercado analizados en la guía.

- **Comparativas entre las diferentes opciones en el mercado,** mostrando las ventajas y desventajas, para disponer del conocimiento necesario para hacer una elección correcta en función de las prioridades que cada hotel establezca para su elección. Unido a esto se recomiendan características generales que deberían cumplir todos los equipos de descanso como alturas mínimas y máximas, espesores, densidades, etc.

- **Elección del equipo de descanso orientado al usuario final.** El tipo de usuario que se va a hospedar en el hotel y el entorno del hotel son un factor de peso a tener en cuenta para tener éxito en la elección final de un sistema de descanso. Se remarca la importancia por parte del hotelero de plantearse el cliente objetivo (parejas, personas mayores, personas en viaje de negocios, vacacional) a la hora de elegir el tipo de descanso que necesita y se hace un comentario orientativo para cada variedad de posibles usuarios.
- **Mantenimiento y Normativa.** Se aportan consejos a seguir con el propósito de conseguir la mejor higiene y las mejores prestaciones para el descanso alargando, al mismo tiempo, la vida útil del equipo de descanso. También se presenta una recopilación de la normativa asociada y las condiciones establecidas por la legislación en el ámbito hotelero.

CONCLUSIONES

La *Guía de descanso saludable en hoteles* aporta la información necesaria que han de tener en cuenta los responsables de establecimientos hoteleros en su elección para aportar un descanso de calidad y saludable.

Esta información trata fundamentalmente sobre los **criterios ergonómicos**, las propiedades de los **elementos del equipo descanso** y las características de los **usuarios**.

La guía publicada es un **manual de referencia** para todos los hoteleros que deseen conocer la calidad de productos y servicios que su hotel ofrece a sus usuarios. ●

AGRADECIMIENTOS

Este proyecto ha sido realizado en colaboración con el Instituto Tecnológico Hotelero (ITH) y con el patrocinio de la empresa Flex Equipos de Descanso S.A.