

D'Camas · Expertos en Descanso

DESMONTANDO MITOS DEL DESCANSO · N° 1

«Dormir en un colchón duro es mejor para el dolor de *espalda*»

El consejo más repetido por abuelos, médicos de otra época y vendedores despistados. Y también uno de los más dañinos.

POR EL EQUIPO DE D'CAMAS · 25 AÑOS FABRICANDO COLCHONES
· MAYO 2026

Si tienes dolor de espalda y alguien te ha recomendado dormir en un colchón muy duro, no eres el único. Es uno de los consejos más

extendidos en España. Y es, casi siempre,
incorrecto.

✗ MITO

*«Cuanto más duro el colchón, mejor para la
espalda. El blando hunde y perjudica.»*

Este mito lleva décadas circulando y tiene raíces comprensibles: la imagen del colchón que "hunde" o "deforma" la columna parece lógica a primera vista. Pero la biomecánica del sueño es más compleja, y la ciencia lleva años desmontando esta creencia.

¿De dónde viene este mito?

Durante el siglo XX, muchos médicos recomendaban superficies firmes a pacientes con lumbalgia crónica. En parte por sentido común intuitivo, en parte porque no había estudios rigurosos sobre el tema. Esta recomendación se transmitió de generación en generación hasta convertirse en un "todo el mundo lo sabe".

El problema es que "todo el mundo lo sabe" no es evidencia científica.

«La columna vertebral necesita

Qué dice la ciencia sobre colchones y dolor de espalda

En 2003, la revista *The Lancet* publicó uno de los estudios más citados sobre este tema: 313 pacientes con dolor lumbar crónico fueron asignados aleatoriamente a dormir en colchones firmes o en colchones de firmeza media. El resultado fue claro: los que durmieron en colchones de **firmeza media** reportaron significativamente menos dolor y mejor calidad de sueño.

La razón es biomecánica. Cuando duermes de lado, que es la postura más habitual en adultos, tus caderas y hombros son los puntos de mayor presión. Un colchón excesivamente duro no cede en esas zonas, lo que provoca:

- Tensión muscular sostenida durante toda la noche para "aguantar" la postura
- Presión en puntos concretos (cadera, hombro, costillas) que interrumpe la circulación
- Desalineación de la columna: la zona lumbar queda "en el aire" sin soporte
- Microdespertares frecuentes que impiden el sueño reparador profundo

✓ LA REALIDAD

El colchón ideal no es el más duro ni el más blando: es el que mantiene la columna alineada en tu postura habitual de sueño y distribuye la presión de forma uniforme.

El colchón correcto depende de ti, no de una regla fija

No existe un único colchón bueno para la espalda. Lo que existe es el colchón adecuado para tu cuerpo, tu postura y tu tipo de dolor. Estos son los factores que realmente importan:

1. Tu postura al dormir

POSTURA	FIRMEZA RECOMENDADA	POR QUÉ
De lado (fetal o lateral)	Media o media-blanda	Las caderas y hombros necesitan ceder para alinear la columna
Boca arriba	Media o media-firme	La zona lumbar necesita soporte sin exceso de presión en sacro

Boca abajo	Firme	Evita que el abdomen se hunda y curve la columna en exceso
---------------	-------	--

2. Tu peso y complexión

Una persona de 60 kg y una de 100 kg no interactúan igual con el mismo colchón. A mayor peso, mayor necesidad de soporte en las zonas de presión. Un colchón que para una persona delgada resulta "ideal" puede resultar insuficiente para alguien con más masa corporal.

3. El tipo de dolor que tienes

No es lo mismo lumbalgia crónica, hernia discal, escoliosis o dolor muscular por tensión. Cada condición tiene requerimientos distintos. Lo que sí es casi universal: **la presión localizada y la desalineación nocturna empeoran cualquiera de estos problemas**, y un colchón demasiado duro los favorece.

¿Y si ya tienes un colchón duro y te duele la espalda?

Antes de cambiar el colchón, hay algunas cosas que puedes hacer para evaluar si ese es realmente el problema:

- Observa si el dolor mejora cuando duermes en otro sitio (hotel, casa de familiares)
- Fíjate si el dolor es peor nada más levantarte y mejora

durante el día — señal clara de que el colchón es el culpable

→ Comprueba si tu colchón tiene más de 8-10 años: aunque siga "duro", puede haber perdido sus propiedades internas

→ Considera un topper viscoelástico como solución transitoria mientras decides si cambiar el colchón

NUESTRA EXPERIENCIA EN EL TALLER

Llevamos más de 25 años fabricando colchones a medida en nuestro taller. Una de las situaciones más frecuentes que vemos es la del cliente que viene con dolor de espalda y nos dice: "necesito el más duro que tengáis, me lo recomendó el médico hace años".

Cuando les hacemos las preguntas adecuadas — cómo duermen, qué peso tienen, dónde duele exactamente — casi siempre llegamos a la misma conclusión: lo que necesitan es un colchón adaptable con el soporte justo, no una plancha de madera.

La mayoría vuelven semanas después diciendo que llevan años sin dormir tan bien.

— *Equipo D'Camas, fabricantes de sistemas de descanso*

Preguntas frecuentes sobre colchones y dolor de espalda

¿El colchón viscoelástico es bueno para el dolor de espalda?

En general, sí. La viscoelástica distribuye la presión de forma uniforme y se adapta a la forma del cuerpo, lo que reduce los puntos de tensión. Es especialmente buena para quien duerme de lado. Su único inconveniente es que retiene algo más de calor, algo que los modelos modernos con grafeno o gel ya han corregido.

¿El látex natural es mejor que la viscoelástica para la espalda?

El látex natural ofrece una adaptación más elástica y reactiva: se amolda pero devuelve energía, lo que facilita los cambios de postura nocturnos. Es una excelente opción para quienes tienen dolor lumbar y se mueven mucho por la noche. También es más transpirable y tiene propiedades hipoalergénicas.

¿Puedo ponerme una tabla debajo del colchón para que sea más firme?

Es un remedio casero frecuente, pero no funciona como se espera. La tabla crea una superficie completamente rígida que elimina cualquier adaptación del colchón. El resultado es similar a dormir en el suelo: sin distribución de presiones. No recomendamos esta solución.

¿Cada cuánto hay que cambiar el colchón?

La vida útil media de un colchón de calidad es de 8 a 10 años. A partir de ahí, aunque visualmente parezca igual, los materiales internos han perdido sus propiedades de soporte y adaptación. Muchos dolores de espalda "crónicos" se resuelven simplemente renovando un colchón envejecido.

¿Qué firmeza de colchón recomienda D'Camas para el dolor lumbar?

No damos una respuesta única porque depende de cada persona. Lo que sí podemos decir es que, para la mayoría de adultos con dolor lumbar que duermen de lado, un colchón de firmeza media con una capa adaptable (viscoelástica o látex) en la superficie es el punto de partida más acertado. Llámanos y te asesoramos sin compromiso.

¿No sabes qué colchón necesitas?

Con más de 25 años fabricando colchones a medida, nuestro equipo te asesora de forma personalizada y

sin compromiso. Sin ventas agresivas: solo las preguntas adecuadas para encontrar tu colchón ideal.

HABLAR CON UN EXPERTO

Este artículo forma parte de la serie «Desmontando Mitos del Descanso» de D'Camas.

D'Camas · Fabricantes de colchones y sistemas de descanso · dcamas.es · 661 854 428

Referencias: Kovacs FM et al. «Effect of firmness of mattress on chronic non-specific low-back pain» — The Lancet, 2003. | American Academy of Sleep Medicine guidelines on sleep surfaces.