



ASOCIACIÓN

SFC-SQM EUSKADI-AESEC

COLCHONES “MÁS APTOS” PARA SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (SQM)

Recopilación y Actualización: Eva María Hazas Cerezo
(Afectada por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM, EHS)

INDICE

RECOMENDACIONES GENERALES.....	3
ADVERTENCIAS/ AVISOS	3
RESUMEN DE LAS RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE COLCHONES PARA SQM (CARACTERISTICAS REQUISITO)	4
EN LA GUIA PRACTICA DE CONTROL AMBIENTAL DE LA FUNDALBORADA 2009-2018	6
EN LA GUÍA DE CONTROL AMBIENTAL “UNA ALTERNATIVA DE-VIDA SANA” DE GEDEA	7
En AFINA NAVARRA: GUÍA DE CONTROL AMBIENTAL PARA EVITAR LOS TÓXICOS DE EVA CABALLÉ “NO FUN” © 2008-2011	8
EN EL BLOG DE EVA CABALLÉ, NO FUN, APARTADO “GUÍA PRÁCTICA DE CONTROL AMBIENTAL	9
EN LA WEB Y TIENDA ONLINE DE PURENATURE.....	11
RECOMENDACIONES DE ENFERMOS/AS DE SQM.....	12
BÚSQUEDA DE COLCHONES Y COMPLEMENTOS (Tiendas)	13
COLCHONES DE LANA	13
COLCHONES DE LÁTEX NATURAL O DE ESPUMA FRÍA ECOLÓGICA	17
RESPALDO REGULABLE PARA CAMA	34

El siguiente listado son recopilaciones de productos recomendados por compañeros/as de la asociación, y asociaciones hermanas, y usuarios de nuestra web, que han tenido buena experiencia. Es una información orientativa.

SFC-SQM Euskadi-AESEC no se hace responsable de los cambios de los datos aportados en este listado, ni de los resultados que se puedan obtener tras consultas a estos profesionales/ o servicios/ o productos en cada caso particular.

RECOMENDACIONES GENERALES

¡ADVERTENCIAS!

-Tenemos diferentes grados de gravedad de SQM y cada persona y cuerpo es diferente.

-Se recomienda a los afectados por SQM realizar siempre una PRUEBA DE TOLERANCIA individual de cada producto, y hacerla con todas las precauciones del mundo previa recopilación de información sobre el producto.

Para ello, podemos **hablar con los distribuidores, comerciales o empresa/fábrica para:**

⇒ **Pedirles la ficha técnica** del producto que interese probar/comprar.

Así, podréis ver los datos técnicos importantes y de nuestro interés (Por ejemplo, los ingredientes o compuestos, forma de fabricación, si son libres de pegamentos y disolventes, o con menor cantidad de éstos, el % de VOC o compuestos orgánicos volátiles que emiten, etc.).

⇒ **Preguntarles** sobre sus *recomendaciones actualizadas* para personas con SQM, y quitar **todas las dudas que tengamos, y todo lo necesario.**

⇒ **Pedir muestras** del producto que interese probar. La información que se da es orientativa, y todo enfermo debe de **TESTAR previamente los productos** antes de utilizarlos.

-A un mismo producto con el tiempo le pueden cambiar la composición:

Por lo que siempre hay que **revisar todos los ingredientes** antes de comprarlo y/o usarlo, **por si no toleramos alguno** (y, si fuese necesario, consultar a médicos o profesionales expertos todo lo que sea necesario).

No es suficiente escoger un producto que se anuncie como ecológico, por lo que deberemos revisar a conciencia todos los ingredientes. Deberemos utilizar productos ecológicos, de origen natural, sin ningún tipo de sustancia química que nos perjudique, que no emita compuestos orgánicos volátiles (VOC) y que sea lo más inodora posible...

APLICAR MUCHA PRECAUCIÓN Y SENTIDO COMÚN

RESUMEN DE LAS RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE COLCHONES PARA SQM -CARACTERÍSTICAS REQUISITO-

1. **No compre colchones de uretano (espuma), ni de poliéster, ni fibra de vidrio, ni de muelles, ni que hayan sido tratados con insecticidas (anti-ácaros, anti-bacterias) o aromas.**
2. Hay estudios que demuestran que **Algunas fundas de colchones emiten mezclas de productos químicos que pueden causar una variedad de efectos tóxicos** agudos en ratones.
Los fabricantes de colchones con adhesivos a base de agua, utilizan pegamentos para unir las capas interiores de los colchones y las telas a la parte interior del colchón.
3. Los colchones (Por ejemplo, de látex natural) **deben tener un sello que nos garantice que son transpirables, hipoalergénicos, y que no contienen compuestos orgánicos volátiles (VOC), disolventes, metales pesados, sin componentes metálicos, ni pesticidas como el PCF (Pentaclorofenol) u otros pesticidas, ni nitrosaminas (N-Nitrosos o N-NAs), ni CFC (Clorofluorocarbonos). Ni tener insecticidas (anti-ácaros, anti-bacterias).**
4. Si desea adquirir un colchón de látex, puede optar por un modelo de **látex natural 100%, con funda de tejidos naturales orgánico, o bien de látex natural combinado con otros rellenos biológicos/naturales.**
No es una alternativa si tenemos alergia al látex.
5. Se recomienda **pedir una muestra al fabricante para probar vuestra tolerancia a los componentes del colchón (entre ellos el látex, etc.) antes de comprarlo.**
6. Cuando **el colchón es nuevo desprende olor del látex o de otros componentes**, por lo que para eliminar el olor:
 - a. Es útil **poner mantas de carbón activo entre el colchón y la sábana bajera (Por ejemplo, se pone entre el colchón y la sábana bajera y hace de barrera absorbiendo los olores).**
 - b. **Ventilar** el colchón, en otra habitación diferente y con las ventanas abiertas, durante los días que sean necesarios.

7. Los **colchones de látex** (natural) siempre **deben utilizarse junto con somieres de láminas de madera** para su correcta transpiración.
8. El **somier** deberá ser **de madera maciza sin tratar y sin componentes metálicos**.
9. Otra opción, especialmente **si se tiene alergia al látex son los colchones de espuma fría**. Estos colchones están hechos de *espuma de poliuretano* sin ningún tipo de tóxicos, como retardantes de llama, y tienen un nivel de olor muy bajo, pero aun así es recomendable ventilarlos unos días antes de usarlos.
10. Otra alternativa que ofrece el mercado son **los colchones de lana orgánica**.
11. *Busque su colchón con **garantía de ecológico***.
12. A las **personas afectadas de SQM en grado muy severo, se les aconseja elaborar un colchón a base de mantas de algodón ecológico y envolverlas en una funda de colchón de algodón**. Esto permite lavarlas a menudo y que no acumulen ni polvo ni olores.
13. Es importante utilizar **ropa de cama ecológica de tejidos naturales y, mucho mejor, si son tejidos de cultivo orgánico sin teñir o con tintes ecológicos**. Sábanas de algodón ecológico, Edredones nórdicos de algodón ecológico, Mantas de algodón ecológico, Almohadas rellenas de algodón ecológico, Almohadas de tencel, la fibra de maíz ...
14. Un **material especialmente recomendado para los alérgicos al moho y a los ácaros** del polvo es el **Algodón 95^o**; Es un algodón con certificado Öko Tex Standard 100, que gracias a su tratamiento mecánico y a la forma como está tejido, previene la formación de moho de forma natural, sin aditivos sintéticos, y que además puede lavarse en la lavadora a 95^o y es apto para la secadora.

Nota: Esta información ha sido recopilada de las fuentes que se recogen a continuación, en este documento.

EN LA GUIA PRACTICA DE CONTROL AMBIENTAL DE LA FUNDALBORADA 2009-2018

Contacto:

Web de la Fundación Alborada: <http://www.fundacion-alborada.org/>

Email: info@fundacion-alborada.org

Su web sobre Contaminantes Ambientales: <https://contaminantesambientales.com/>

Teléf.: 696 706 865

Dirección: Finca El Olivar, Carretera M-600, Km 32.400, (C.P. 28690), Brunete (Madrid).

Enlaces de descarga de ésta guía de control ambiental:

(De 2018)

<http://www.fundacion-alborada.org/wp-content/uploads/2018/06/GUI%CC%81A-PRA%CC%81CTICA-DE-CONTROL-AMBIENTAL-PARA-AFECTADOS-DE-SENSIBILIDAD-QUI%CC%81MICA.pdf>

(De 2009)

<http://www.fundacion-alborada.org/wp-content/uploads/2018/06/GUI%CC%81A-PRA%CC%81CTICA-DE-CONTROL-AMBIENTAL-PARA-AFECTADOS-DE-SENSIBILIDAD-QUI%CC%81MICA.pdf>

Información general sobre Colchones aptos para SQM (2018):

(En el punto 8, página 13, de ésta guía)

“Su cuerpo, al dormir en la cama, tiene una exposición prolongada y se encuentra en un momento vulnerable. Este no debe tomarse a la ligera.

No compre colchones de uretano, poliéster, fibra de vidrio ni que hayan sido tratados con insecticidas o aromas.

Se ha demostrado que algunas fundas de colchones emiten mezclas de productos químicos que pueden causar una variedad de efectos tóxicos agudos en ratones.

Los fabricantes de colchones con adhesivos a base de agua, utilizan pegamentos para unir las capas interiores de los colchones y las telas a la parte interior del colchón.

Si desea adquirir un colchón de látex, se puede optar por un modelo totalmente de látex natural, con funda de tejidos naturales, o bien de látex natural combinado con otros rellenos naturales. Puede comprar el colchón de lana orgánica. *Busque su colchón con garantía de ecológico.*”

En consulta por email nos dicen lo siguiente: “No se aconsejan colchones de muelles porque los muelles metálicos hacen de antena y generan más perturbación electromagnética y además, en muchos casos, los muelles alteran el campo magnético de la tierra (eso se ve poniendo una brújula en distintos puntos de la cama y se ve como el norte va variando).”

Colchones (2009)

“Su cuerpo, al dormir en la cama, tiene una exposición prolongada y se encuentra en un momento vulnerable. Esto no debe tomarse a la ligera.

No compre colchones de uretano, poliéster, fibra de vidrio ni que hayan sido tratados con insecticidas o aromas,

Se ha demostrado que algunas fundas de colchones emiten mezclas de productos químicos que pueden causar una variedad de efectos tóxicos agudos en ratones.

Los fabricantes de colchones con adhesivos a base de agua, utilizan pegamentos para unir las capas interiores de los colchones y las telas a la parte interior del colchón.

Si se desea adquirir un colchón de látex, se puede optar por un modelo totalmente de látex natural, con funda de tejidos naturales, o bien de látex natural combinado con otros rellenos naturales. Puede comprar el colchón de lana orgánica.

Evite colchones de goma, estireno ó poliuretano (Nota: Esto no lo pone en la revisión de 2018).

Busque su colchón con garantía de ecológico”

EN LA GUÍA DE CONTROL AMBIENTAL “UNA ALTERNATIVA DE VIDA SANA” de GEDEA

Contacto:

Web: <https://afigranca.org/>

Horario de atención al público:

Mañanas: Lunes y Miércoles: de 9:30h. a 12:00h

Tardes: Martes y Jueves: de 15:30 a 17:30.

Cita Previa: 620 976 564

Teléfono fijo: 928 230 141

Móvil: 620 976 564

Email: info@afigranca.org

Dirección: C/ Antonio Manchado Viglietti, nº 1(C.P. 35005), Las Palmas de Gran Canaria.

Enlace de descarga de ésta guía de control ambiental (2010):

<https://afigranca.org/docs/Guia-de-Control-Ambiental-2010-GEDEA.pdf>

Nota: **GEDEA**, es el Grupo Estatal de Estudio de Enfermedades de Exposición Ambiental.

Información general sobre Colchones aptos para SQM:

(En el apartado 4.5.4, página 69, de ésta guía)

“Durante las horas de sueño, el organismo se encuentra en el momento más vulnerable. La exposición prolongada a sustancias químicas a lo largo de la noche no debe tomarse a la ligera.

No compre colchones de uretano (espuma), ni de poliéster, ni fibra de vidrio, ni de muelles, o que hayan sido tratados con insecticidas (anti-ácaros, anti-bacterias) o aromas.

Se ha demostrado que **algunas fundas de colchón emiten mezclas de productos químicos** que pueden causar una variedad de efectos tóxicos agudos en ratones.60 Asimismo, los fabricantes de colchones utilizan pegamentos para unir las capas interiores de los colchones y las telas a la parte interior del colchón.

Si desea adquirir un colchón de látex, **puede optar por un modelo de látex natural 100%, con funda de tejidos naturales orgánico, o bien de látex natural combinado con otros rellenos biológicos.** Otra alternativa que ofrece el mercado son los colchones de **lana orgánica.**

A las **personas afectadas de SQM en grado muy severo, se les aconseja elaborar un colchón a base de mantas de algodón ecológico y envolverlas en una funda de colchón de algodón.** Esto permite lavarlas a menudo y que no acumulen ni polvo ni olores.”

En AFINA NAVARRA: GUÍA DE CONTROL AMBIENTAL PARA EVITAR LOS TÓXICOS DE EVA CABALLÉ “NO FUN” © 2008-2011

Contacto:

Web: <http://www.afinavarra.es/>

Correo: info@afinavarra.es

Teléfono: 948 13 53 33/ 619 01 10 42

Dirección: Calle San Cristóbal, 50 (En el parque del Mundo), Pamplona (Navarra).

Enlace de descarga de ésta guía de control ambiental (2008-2011), por la Asociación Afinavarra:

<http://www.afinavarra.es/pdf/fondoc/guia-control-ambiental-eva-caballe.pdf>

Información general sobre Colchones y Somieres aptos para SQM:

(Página 15)

“La mejor opción si tenemos SQM son los **colchones de látex natural con funda de algodón orgánico**, obviamente **excepto si tenemos alergia al látex.**

Los colchones de látex natural **deben tener un sello que nos garantice que no contienen compuestos orgánicos volátiles (VOC), disolventes, metales pesados, pesticidas, nitrosaminas, CFC ni PCP-PCF.**

Además os recomiendo **pedir una muestra al fabricante para probar vuestra tolerancia al látex antes de comprarlo.**

Cuando el **colchón es nuevo desprende olor del látex**, por lo que para eliminar el olor es útil **poner mantas de carbón activo entre el colchón y la sábana bajera.**

Los colchones de látex siempre **deben utilizarse junto con somieres de láminas de madera para su correcta transpiración.**

El **somier** deberá ser de **madera maciza sin tratar y sin componentes metálicos**. Más información en el Blog “Una casa saludable” (<http://nofun-eva.blogspot.com.es/2008/07/una-casa-saludable.html>).”

EN EL BLOG DE EVA CABALLÉ, NO FUN, APARTADO “GUÍA PRÁCTICA DE CONTROL AMBIENTAL

Enlace de descarga de la guía de una casa saludable (2007-2008) y la guía de control ambiental (2015-2016):

- (1) <http://nofun-eva.blogspot.com.es/2008/07/una-casa-saludable.html>
- (2) <https://nofun-eva.blogspot.com/2015/06/quia-control-ambiental.html>

(1) Información general sobre Colchones y Somieres aptos para SQM (2007-2008):

(El el punto sobre “DORMITORIO”)

“Una de las habitaciones más importantes de la casa es el dormitorio, ya que en él pasamos una tercera parte de nuestra vida. Por esto es importante tener un dormitorio lo más saludable posible y deberíamos ser muy exigentes con la cama, el somier, el colchón y la ropa de cama que utilizamos.

En el caso concreto de *padecer SQM*, es esencial tener el mínimo de muebles y no tener cortinas ni aparatos eléctricos.



Una buena opción son los **colchones de látex natural** sin tratar con funda de algodón orgánico, con diferentes medidas y durezas de Pure Nature (<https://www.purenature.es/colchones-de-latex-natural>).

Los colchones están hechos en Alemania, tienen el prestigioso **sello alemán QUL** (http://www.qul-ev.de/zertifikat/queltigkeit/index_ger.html), que garantiza que los colchones no contienen compuestos orgánicos volátiles, pesticidas, metales pesados, pentaclorofenol (PCP PCF) ni nitrosaminas, son de alta calidad y muy adaptables.

Ofrecen una amortiguación óptima y alivian el dolor de espalda en la zona del hombro y la cadera, por lo que *se recomiendan para personas con problemas de espalda o reumáticos*.

Son transpirables, hipoalergénicos y fabricados sin disolventes, sin componentes metálicos ni CFC (clorofluorocarbonos).

Se debe tener en cuenta que los colchones de látex deben usarse únicamente con somieres de láminas de madera.

Cuando los colchones de látex son nuevos desprende olor, por lo que os recomiendo cubrirlo con **telas de carbón activo** (se pone entre el colchón y la sábana bajera y hace de barrera absorbiendo los olores <https://www.purenature.es/tela-de-carbon-activo-120-x-204-cm>).

Otra opción, especialmente si se tiene alergia al látex son los **colchones de espuma fría** (<https://www.purenature.es/colchones-espuma-fria>). Estos colchones están hechos de *espuma de poliuretano* sin ningún tipo de tóxicos, como retardantes de llama, y tienen un nivel de olor muy bajo, pero aun así es recomendable ventilarlos unos días antes de usarlos.

También es importante utilizar ropa de cama ecológica, tales como:

Sábanas de algodón ecológico (<https://www.purenature.es/sabanas-bajeras-bio>)

Edredones nórdicos (<https://www.purenature.es/edredones-nordicos-ecologicos>),

Mantas de algodón ecológico (<https://www.purenature.es/mantas-y-cojines>),

Almohadas rellenas de algodón ecológico (<https://www.purenature.es/almohada-de-algodon-ecologico>) y

Almohadas de tencel (<https://www.purenature.es/almohada-de-tencel>).”

Almohadas rellenas de fibra de maíz (<https://www.purenature.es/almohada-de-fibras-de-maiz>)

(2) Información general sobre Colchones y Somieres aptos para SQM (2015-2016):

(El el punto 5 sobre Equipamiento del Hogar)

“**Colchón y somier**: La mejor opción son los **colchones** de látex natural con funda de algodón orgánico, **obviamente excepto si tenemos alergia al látex**.

Los colchones de látex natural **deben tener un sello que nos garantice que no contienen compuestos orgánicos volátiles (VOC), disolventes, metales pesados, pesticidas, nitrosaminas, CFC ni PGP PCF**.

Además os recomiendo **pedir una muestra al fabricante** para probar vuestra tolerancia al látex antes de comprarlo.

Los colchones de látex siempre deben **utilizarse junto con somieres de láminas de madera para su correcta transpiración**.

El **somier** deberá ser de **madera maciza sin tratar y sin componentes metálicos**.”

(El el punto 6, sobre Ropa del Hogar y de Vestir)

“**Ropa del Hogar**: Es muy importante que la ropa y el calzado tengan la menor cantidad de sustancias tóxicas posible, y en especial la ropa de la cama.

Como regla general debemos **evitar la ropa sintética**, aprovechar la ropa al máximo (porque al envejecer va perdiendo los tóxicos) y en general escoger ropa de fibras naturales (algodón, lino o lana) **y mucho mejor si son tejidos de cultivo orgánico sin teñir o con tintes ecológicos**.

En cuanto a la **ropa de cama**, no es solo importante escoger **sábanas, fundas nórdicas y mantas de algodón orgánico sin teñir o con tintes orgánicos**, sino que también deberemos escoger cuidadosamente los edredones nórdicos y las almohadas, siendo algunos de los materiales más recomendados el **algodón ecológico, el tencel y la fibra de maíz**.

Un material **especialmente recomendado para los alérgicos al moho y a los ácaros** del polvo es el **Algodón 95º**, que es un algodón con certificado Öko Tex Standard 100, que gracias a su **tratamiento mecánico** y a la forma como está tejido, previene la formación de moho de forma natural, sin aditivos sintéticos, y que además puede lavarse en la lavadora a 95º y es apto para la secadora.

Más información en el Blog **“Una casa saludable”** (<http://nofun-eva.blogspot.com/2008/07/una-casa-saludable.html>).

⇒ Véanse los colchones en el apartado siguiente titulado **“Búsqueda de Colchones”**, y consultar el punto 5 del sub-apartado **“Colchones látex natural o de espuma fría ecológica”**.

EN LA WEB Y TIENDA ONLINE DE PURENATURE

Contacto:

Web (tienda: <https://www.purenature.es/>)

Blog: <http://blog.purenature.es/>

Email: info@purenature.es

Tel.: 93 275 97 86

Horario: de Lunes a Viernes de 9-13 y de 16-19h.

Ver más información en el enlace de contacto: <https://www.purenature.es/contacto>

Enlaces sobre ellos:

<https://www.purenature.es/quienes-somos>

<https://www.purenature.es/nuestra-historia>

Enlace sobre productos para SQM:

<https://www.purenature.es/kit-basico-sensibilidad-quimica-multiple>

Enlace de descarga de ésta guía de control ambiental:

<http://blog.purenature.es/vida-saludable/guia-control-ambiental/>

Otro enlace relacionado:

<http://blog.purenature.es/casa-saludable/colchones-saludables/>

Información sobre Colchón y somier, aptos para SQM:

(Punto 5 sobre Equipamiento del Hogar, de ésta guía)

“La mejor opción son los colchones de látex natural con funda de algodón orgánico, obviamente excepto si tenemos alergia al látex.

Los colchones de látex natural deben tener un sello que nos garantice que no contienen compuestos orgánicos volátiles (VOC), disolventes, metales pesados, pesticidas, nitrosaminas, CFC ni PGP PCF.

Además os recomiendo pedir una muestra al fabricante para probar vuestra tolerancia al látex antes de comprarlo.

Los colchones de látex siempre deben utilizarse junto con somieres de láminas de madera para su correcta transpiración.

El somier deberá ser de madera maciza sin tratar y sin componentes metálicos.

Más información en “Una casa saludable” (<http://nofun-eva.blogspot.com/2008/07/una-casa-saludable.html>) “.

⇒Véanse éstos colchones de PureNature en el apartado siguiente titulado “Búsqueda de Colchones”, y consultar el punto 6 del sub-apartado “Colchones látex natural o de espuma fría ecológica”.

RECOMENDACIONES DE ENFERMOS/AS DE SQM

Cuando tienes que dormir fuera de casa:

Otra compañera, de la asociación SFC-SQM Madrid, comenta que “si tienes que dormir fuera de casa (y tienes un colchón que no nos va muy bien), y no hay posibilidad de dormir en otro colchón: se puede **envolver ese colchón, en mantas de carbón activo para que le absorba los olores** y así no haya problema (<http://www.purenature.es/tela-decarbon-activo-120-x-204-cm>).Dice que cuando ha tenido que dormir fuera de casa, para ella esa ha sido la solución.”.

Nota personal mía (Eva María H. C.): Yo añadiría para envolver el colchón, por encima del carbón activo: mínimo dos fundas de colchón de algodón, varias mantas dobladas de algodón, varias sábanas bajas de algodón, y el resto de la ropa de cama de algodón. Hablo de algodón 100% o mínimo 90%.

BÚSQUEDA DE COLCHONES Y COMPLEMENTOS **(Tiendas)**

COLCHONES DE LANA

Cada vez podemos encontrar en internet más páginas web de colchonerías o fabricantes de colchones y de futones de lana. Estos son los que encontramos a lo largo de 2020-2023.

1. En Colchón de Lana:

“Francesc Roca es un artesano colchonero que trabaja con nuestra lana Xisqueta. Procedente de una familia de colchoneros con una larga tradición, hace colchones a medida y rehace a los viejos en su taller de la provincia de Huesca”.

*Nota: Son **colchones de lana artesanales** que tienen en su núcleo **muelles** (que son metálicos). Como los hacen por encargo, igual se les puede pedir que te lo hagan sin muelles, como los colchones de lana antiguos.*

Contacto:

Web: <https://colchondelana.com/>

Email: fabricadecolchones@altorricon.com

Teléf.: 974 425 501

Móvil y Whatsapp: 639 908 692

Enlace al Colchón de Lana:
<http://www.lafabricadecolchonesdealtorricon.com/blog/que-hacer-con-el-viejo-colchon-de-lana/>



2. En DescansNatural/ DescansoNatural:



Descans Natural
MATALASSOS DE LLANA

Matalasseria Fornells hace colchones de lana sin interrupción desde 1910 en Sant Fost de Campsentelles, dando servicio en la zona del Vallès, Barcelona y cercanías, principalmente.

Los colchones de lana de Descanso Natural (de Matalasseria Fornells) **se hacen artesanalmente** según el sistema tradicional, siguiendo las pautas del oficio de colchonero y con nuestra lana Xisqueta.

Matalasseria Fornells lleva tres generaciones haciendo colchones de lana (desde 1910), dando a conocer y redescubriendo el mundo del colchón de lana como la mejor opción de descanso que hay.

Francisco Roca es un **artesano colchonero** que trabaja con nuestra lana Xisqueta. Procedente de una familia de colchoneros, con una larga tradición, hace colchones a medida y rehace los viejos en su taller de la provincia de Huesca. Contacto de este artesano: Teléfono: 974 425 501; Móvil y Whatsapp: 639908692.

*Nota: Son colchones de lana artesanales que tienen en su núcleo **muelles** (que son metálicos). Como los hacen por encargo, igual se les puede pedir que te lo hagan sin muelles, como los colchones de lana antiguos.*

Contacto con Descanso Natural:

Web: <http://www.descansnatural.com>

Web: <http://www.descansnatural.com/?lang=es>

Email: info@descansnatural.com

Teléf.: 935701849

Enlaces relacionados:

<http://www.xisqueta.cat/es/matalassos/http://www.xisqueta.cat/es/matalassos/>

<http://www.descansnatural.com/sobre-nosaltres/?lang=es>

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/espana-directo/espana-directo-20-04-17/3987977/>

1. En Ekoideas:

Contacto:

Web: <http://www.ekoideas.com/>

Blog: <https://www.ekoideas.com/blog>

Teléf.: 973 674 596

Dirección: Pol. Ind. Camí dels Frares, c/ U nave 12, (C.P. 25190), Lleida –

Email: info@ekoideas.com

-Colchones y Futones

En su página de inicio <https://www.ekoideas.com/>

En la pestaña de descanso natural <https://www.ekoideas.com/descanso-natural-es>

Información sobre colchones naturales

<http://www.ekoideas.com/colchones-naturales>

Información sobre futones naturales

<https://www.ekoideas.com/futones-y-tatamis>

A enero de 2024 tienen un futón de lana de oveja

<https://www.ekoideas.com/futones-naturales>

3. En Sivana:

Todos sus productos están fabricados en España con los mejores materiales orgánicos, naturales y no tóxicos certificados a precios asequibles. Colchones 100% naturales.

Email: hospitality@sivanasleep.com

Web: www.sivanasleep.com

Teléfono (Marbella): 722 579 087

SHOWROOM: “Loani Home”, Avda. Don Jaime de Mora, 2 (C.P. 29602), Marbella (Málaga, Andalucía).



Opiniones <https://sivanasleep.com/opiniones/>

Envíos y Entrega <https://sivanasleep.com/envios-y-entrega/>

30 Noches de prueba <https://sivanasleep.com/30-noches-de-prueba/>

Garantía <https://sivanasleep.com/garantia/>

Financiación <https://sivanasleep.com/financiacion/>

Preguntas Frecuentes <https://sivanasleep.com/preguntas-frecuentes/>

Más información en su web www.sivanasleep.com

Artículo colgado en su web: “El mejor colchón para la SQM” <https://sivanasleep.com/el-mejor-colchon-contra-la-sensibilidad-quimica-multiple/>

Nos comentan que tienen como clientes a muchos nacionales con SQM que están encantados y enamorados de sus productos. Así como que sus productos han sido recomendados por médicos. Y que muchos clientes les llaman gracias a recomendaciones y esto les ha llevado a contactar con nuestra asociación

Les hicimos las siguientes preguntas, y nos contestaron lo siguiente:

1. ¿De los modelos de colchón que fabricáis, cuáles son los modelos que recomendáis para SQM?
El modelo más vendido para personas con SQM y recomendado es el colchón de látex Aarti
2. ¿De estos modelos recomendados, hacéis alguno sin muelles?
El colchón Aarti recomendado está fabricado con látex 100% natural certificado + lana y algodón virgen, y No tiene muelles.
3. ¿Qué alternativas dáis para las personas con SQM que también son alérgicos al látex, incluido el látex de origen vegetal?
Todos nuestros colchones de llevan látex (en su núcleo). Si bien se puede sustituir el látex por coco en las versiones de los colchones de muelles. No obstante, el látex es hipoalergénico y se puede enviar una muestra para que el cliente lo pruebe y detecte que no le causa ninguna reacción.
4. ¿Qué modelos de almohadas, bases y toppers recomendáis para SQM?
Cualquiera, todos nuestros productos son 100% naturales certificados. En bases se recomienda, para colchones de látex, la de láminas melasti y para colchones de muelles tanto melasti como cualquiera de las otras dos opciones de bases.
5. ¿Podéis enviarnos las fichas técnicas de esos modelos de colchones, almohadas, bases y toppers que recomendáis para SQM con toda la información? (forma de fabricación, pegamentos utilizados o cómo unís los materiales, materiales utilizados...)
Toda la información está en la web, no disponemos de fichas como tal. los materiales se unen con hilo.
6. ¿Pueden hacer colchones personalizados según lo que necesita el cliente?
Sí, todo se fabrica a medida bajo pedido. No obstante, los productos especiales pierden el derecho a 30 noches de prueba que ofrecemos.
7. Comentáis que el pedido se hace bajo encargo ¿Cómo se hace, cuáles son los pasos?
Se realiza directamente desde nuestra web [SIVANASLEEP.COM](https://sivanasleep.com) o a través de llamada telefónica por si alguien tiene alguna duda concreta o no sabe/puede hacerlo llamando al: (+34) 722579087.

8. El pedido veo que se puede hacer online y ¿También se puede realizar de forma telefónica?

Respondido arriba. Si.

9. ¿Formas de pago (Si se puede pagar con tarjeta, con transferencia bancaria, en plazos...)?

En la web tiene toda la información. Se puede pagar mediante transferencia, tarjeta, paypal o financiado a 3, 6 y 12 cuotas sin intereses.

COLCHONES DE LÁTEX NATURAL O DE ESPUMA FRÍA ECOLÓGICA

2. En La Boutique de Descanso:

Contacto:

Web: <https://laboutiquedeldescanso.net/tienda/>

Blog: <https://laboutiquedeldescanso.net/blog/>

Email: info@laboutiquedeldescanso.net

Teléf.: 673 595139

Dirección: Calle Corredera 53, El Viso del Alcor, Sevilla.

Enlace de 2023 al Colchón Cotton Sistem Lino:

Enlace 2023: <https://laboutiquedeldescanso.net/colchon-cotton-nature-max/>

Enlace ~~2020-21~~ ~~(este enlace ya no funciona)~~: <https://laboutiquedeldescanso.net/producto/dormia-natura/excelsior/colchon-cotton-sistem-lino/#:~:text=Colch%C3%B3n%20Cotton%20Sistem%20Lino%20est%C3%A1%20substituido%20los%20derivados%20del%20petr%C3%B3leo>

Información:

“Colchón Cotton Sistem Lino proporciona un descanso relajante ideal para todos los morfotipos durmientes decúbito supino (personas que duermen boca arriba), decúbito lateral (personas que duermen de costado) o decúbito prono (personas que duermen boca abajo).

Su núcleo de adaptabilidad combina armónicamente con el núcleo de soporte, ofreciendo un confort instantáneo para personas de cualquier peso, que necesitan cubrir espalda, hombros y cuello, manteniendo la alineación de la columna.

Colchón Cotton Sistem Lino está libre de toxicidades, **apto incluso para personas con SQM, (Sensibilidad Química Múltiple).**

Fabricado con lino, algodón natural, y espuma fría ecológica, ofrece una higiene postural fresca y saludable. Fabricado con polioles naturales que han substituido los derivados del petróleo.

- Núcleo indeformable Cellmax de 28 kg y plancha de 8 cm Visco Gel Fresh de 50 kg , cubierta con **espuma fría ecológica con polioles naturales, sin derivados del petróleo, sin colas ni disolventes.**
- **Tejido lino y algodón natural 500 gr/m2** . Sensación de ingravidez con soporte estable . Con certificado Oeko-Tex clase I.
- Ideal para personas que necesitan un soporte firme pero con adaptabilidad.
- Altura 32 cm . 10 años de garantía.

Otros colchones que tienen (pero no ponen que sean aptos para SQM):

Enlace de 2023 al Colchón Natural Lino:

Núcleo de **muelles** ensacados Ensac 1500 HD y HR de alta densidad.

<https://laboutiquedeldescanso.net/producto/economy/colchon-natural-lino/>

- Viscoelástica de soja.
- Máxima adaptabilidad.
- Independencia de lechos.
- 5 zonas de descanso.
- Grosor 29 cm.
- Firmeza media.
- Garantía 5 años.

Enlace de 2023 al Colchón Natural Cotton:

El colchón Natural Cotton está fabricado con un núcleo HR de 42 kg y una carcasa de **muelles** ensacados con 5 zonas de descanso.

<https://laboutiquedeldescanso.net/colchon-natural-cotton/>

- Sistema Duo invierno / verano.
- Transpirable.
- Termoactivo.
- Independencia de lechos.
- 5 zonas de descanso, 532 **muelles** ensacados.
- Acolchado algodón altamente transpirable y natural, máxima suavidad
- Grosor 32 cm.
- Firmeza medio alta,7.
- Acogida 10.
- Garantía 5 años.

3. En Colchones.es:

Contacto:

Web: <https://www.colchones.es/>

Blog: <https://www.colchones.es/informacion/>

Teléf. (gratuito): 900 701 086.

WhatsApp: 657 657 780

Email: info@colchones.es

Formulario para contactar (enviar un mensaje-email):

<https://www.colchones.es/contacto.php>

Horario: de lunes a viernes de 9:00h -14:00h., y de 15:00h-20:00h. (Salvo festivos nacionales).

Dirección de esta Web-empresa: ZIA6 S.L. (CIF B-42662007). C/ Maisonnave, 33 (Ent. Dch.), C.P. 03003, Alicante (Alicante).

Para hacerles **llegar vuestras dudas o consultas** sobre el mundo del descanso:

Email: info@colchones.es (*responden muy amablemente y rápido*).

Escribiendo un comentario en el post (Blog) <https://www.colchones.es/informacion/> .

Teléfono gratuito: 900.701.086 (De lunes a viernes, de 8:00h a 20:00h).

(*Laura es una de las personas que atiende las consultas: laura@colchones.es*)

Y consultan a fábrica para ver si pueden fabricar el modelo de colchón que interés sin tratamiento alguno.

Enlaces:

Enlace 2023: <https://www.colchones.es/colchones-estilos-de-vida.php>

Enlace de 2023, recomendación dada de colchón Látex Natural 100%:

<https://www.colchones.es/colchones/latex-100-natural-anti-acaros-articulado/?search=NATURE>

~~Enlace (220-21), que ya **no existe**: <https://www.colchones.es/faqs-colchoneria/sensibilidad-quimica-multiple-sqm-colchones-recomendados/>~~

Información de 2020-2023:

Nos llega al correo info@colchones.es la siguiente petición. Nos dice el texto de la consulta: “Buenos días. Les escribo para pedir **información sobre sus colchones**. Quisiera saber si tienen algún colchón con la etiqueta «orgánico». Debido a que padezco Sensibilidad Química Múltiple (SQM) necesito un colchón que no contenga: COVs (Compuestos Orgánicos Volátiles)”.

En Colchones.es atendiendo a esta petición **recomendamos, a las personas que padecen SQM**, colchones que no tengan ningún tipo de acolchado ni materiales derivados del petróleo.

Por tanto, **no son adecuados ni los colchones de muelles o muelles ensacados con acolchados viscoelásticos, ni tampoco los colchones con núcleos de espumación artificial.**

Descartando los materiales del anterior párrafo, nuestra recomendación de colchones para personas que padecen SQM son los **colchones que estén fabricados con núcleos de látex 100% natural.**

El látex 100% natural **es totalmente ecológico**, no procede como es el caso del látex artificial o sintético de derivados del petróleo.

Concretamente el látex 100% natural se extrae de los árboles, el más utilizado es el Hevea Brasiliensis. Se realiza un corte oblicuo en un tercio del diámetro de la corteza y se recoge el líquido. Este líquido se trata y se convierte en látex. Este material destaca por su esponjosidad, su suavidad y por su origen 100% natural.

Ventajas de estos **colchones** de látex 100% natural:

Cuentan en su núcleo con un bloque exclusivo de látex 100% natural) es que **aportan una gran elasticidad, que les permite una** perfecta adaptabilidad al cuerpo del durmiente. **Además reducen la presión.**

También son **colchones higiénicos** con propiedades naturales que evitan la aparición de ácaros, hongos, moho, bacterias.

Tienen **capacidad termorreguladora** de la temperatura y la humedad. Disipan el calor y evitan que el colchón se moje. Son colchones con **buena transpirabilidad y de gran durabilidad.**

Donde comprarlos:

En la tienda online de **Colchones.es** <https://www.colchones.es/> se pueden comprar al mejor precio del mercado, **dos modelos con núcleo de látex 100% natural.**

Uno de nuestra marca propia Colchones.es y otro de la firma alemana Hukla.

Os los describimos a continuación:

A) Nuestro COLCHÓN LÁTEX NATURAL 100%:

Enlace de 2023 de información de este colchón:

(Con Tratamiento antiácaros)

Enlace sobre el colchón (información y vídeo):

<https://www.colchones.es/informacion/nuevo-colchon-latex-natural-100/>

Enlace de compra:

<https://www.colchones.es/colchones/latex-100-natural-anti-acaros-articulado/?search=NATURE>

Colchón con 5 años de garantía.

El **látex** utilizado en el núcleo es **Bloc Xapura Natural 100% natural**, tal y como certifica el certificado europeo del Eco-Institut UL.

Lo fabrica la **firma Latexco**.

Este núcleo con látex 100% natural de densidad 85kg/m³ aporta al descanso **10 zonas de confort diferenciadas**, y permite que la espalda permanezca en posición correcta durante las horas de sueño.

La firmeza de este colchón es medio blanda, de 3 sobre 6.

Te contamos más en el siguiente vídeo de nuestro canal de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=mPRWQGJxB9g&t=5s>

En la cara superior e inferior del bloque central encontramos **acolchado de fibra natural de lino y algodón** que suman suavidad y confort al descanso.

El tapizado es en **tejido Damasco de alta calidad con algodón 100% y viscosa**.

La altura total de este colchón es de 22 cm y cuenta con doble funda de protección. La exterior se puede extraer fácilmente para lavarla.



Entre las propiedades de este colchón destaca:

Su gran resistencia: **soporta pesos de hasta 120 kg**.

Su gran **transpirabilidad**: aporta un descanso fresco, ideal para calurosos;

Su **capacidad para articularse**: se puede apoyar sobre camas articuladas; una gran independencia de lechos, ideal para dormir en pareja (está disponible en versión gemelo).

Además, sus **rellenos son hipoalergénicos** y cuenta con un **tratamiento específico contra los ácaros**.

B) COLCHÓN NATURA LUXE LÁTEX 100% NATURAL HUKLA:

Con 2 años de garantía.

El modelo fabricado por Hukla cuenta con un bloque central de 20 cm de altura fabricado con látex natural 100% certificado.

Su densidad es de 80 kg/m³ y aporta hasta 7 zonas de confort diferenciadas.

Su firmeza también es medio blanda, de 3 sobre 6.



Enlace de 2023 de información de este colchón:
<https://www.colchones.es/colchones/Hukla-ergo-Latex-articulable-desenfundable/>

Enlace de 2020 que ~~ya no funciona~~:

~~<https://www.colchones.es/colchones/hukla-latex-natural-100-natura-luxe/>~~

El acolchado es distinto en cada cara. En la cara verano, más fresca está acolchado de fibras naturales de algodón; la cara invierno dispone de fibras naturales de lana, más cálida.

Cuenta con una **funda exterior** de protección elaborada **con fibras naturales** que se puede lavar con temperaturas de hasta 60 grados.

La altura total de este colchón es de 23 cm.

Al igual que nuestro modelo de Colchones.es, el colchón de látex 100% natural de Hukla **puede articularse**.

Su **grado de transpirabilidad es medio** y aporta una **buena independencia de lechos**. En este caso no hay opción de colchones gemelos.

4. En Blog de Ekoideas:

Contacto:

Web: <http://www.ekoideas.com/>

Blog: <https://www.ekoideas.com/blog>

Teléf.: 973 674 596

Dirección: Pol. Ind. Camí dels Frares, c/ U nave 12, (C.P. 25190), Lleida.

Email: info@ekoideas.com

Enlace de su Blog con temas de SQM:

<http://www.ekoideas.es/blog/tag/sqm/>

Artículo (*Publicado el 10/06/2016*):

En este artículo os hablaremos de los **colchones de látex natural Samar de Prolana** (<https://www.ekoideas.com/colchones-latex-natural-prolana>), fabricados en Alemania con **materiales ecológicos** de alta calidad y acabados de forma artesanal. Estos **colchones** están ideados para los durmientes más exigentes que quieren descansar en armonía con la naturaleza.

Los diferentes modelos de **colchón Samar de Prolana** (Comfort, Comfort Plus, Premium y Premium Plus) que encontrarás en **ekoideas** utilizan la flexibilidad y la elasticidad del **látex natural** para conseguir la perfecta adaptación del cuerpo y que la columna vertebral repose de forma adecuada. Además, las siete zonas diferenciadas de los **colchones Samar** (<https://www.ekoideas.com/colchones-latex-natural-prolana>) propician el alivio de las zonas de alto estrés como los hombros y la pelvis hasta alcanzar la presión óptima para que la musculatura se relaje de forma natural.

Estos factores hacen que los **colchones de látex natural Samar** sean muy adecuados para dormir en cualquier posición, contribuyendo a una mejora significativa de los dolores de espalda. El resultado es descansar sobre un soporte natural y ergonómicamente preciso, que favorece un apoyo ortopédico correcto. Por eso están recomendados para personas con síndrome de fatiga crónica, fibromialgia o reumatismo.

Además de las excelentes características de soporte, el **látex natural** tiene otra ventaja: la estructura molecular de la pieza de **látex natural** evita la penetración de la humedad, por lo que ácaros del polvo y moho tiene difícil su anidación. Un **colchón de látex natural** como **Prolana Samar**, por lo tanto, está indicado para las personas con alergia al polvo o que sufren de Sensibilidad Química Múltiple. Además, el **colchón** puede ser tratado con productos antiparasitarios ecológicos.



En los **Samar Comfort de Prolana** podemos elegir distintos recubrimientos del núcleo: con una tejido transpirable de **algodón orgánico** o uno más absorbente como la **lana virgen certificada**. Esto es particularmente ventajoso por ejemplo, para las personas con alergias al pelo de animal (a las que se les recomendaría un núcleo recubierto de algodón orgánico).

Las **fundas de los colchones** también son un factor a tener en cuenta. En los modelos **Samar Comfort** y **Samar Premium** podemos elegir entre la **funda Drill** (algodón orgánico sin acolchado indicada para personas alérgicas o SQM) y la **funda acolchada** (funda de algodón orgánico acolchada con lana virgen que absorbe la humedad). Ambas versiones son fáciles de quitar con una **cremallera**, y son **lavables** a 60 °C.

Una rápida **comparativa** entre los diferentes modelos de **colchones de látex natural Samar de Prolana** nos ofrece una visión global del grosor de las piezas de látex, del grosor total del colchón y del tipo de funda:

- **Samar Comfort:** 12 cm de látex natural; 13 cm de altura total del colchón; funda Drill o acolchada.
- **Samar Comfort Plus:** 12 cm de látex natural; 14 cm de altura total del colchón; funda Drill.
- **Samar Comfort Premium:** 14 cm de látex natural; 15 cm de altura total del colchón; funda Drill o acolchada.
- **Samar Comfort Premium Plus:** 15 cm de látex natural; 17 cm de altura total del colchón; funda Drill.

Finalmente, tenemos que destacar que el caucho utilizado por **Prolana** es de **alta calidad** y procede de plantaciones de la India.

Esta **empresa alemana** es la mayor compradora mundial de **látex natural** de **Comercio Justo**, buscando en todo momento el equilibrio entre lo social y lo natural. Para saber más sobre la marca, y sus productos, puedes pulsar en el siguiente enlace: **Prolana** (<http://www.ekoideas.es/blog/prolana-compromiso-con-el-descanso-natural/>) .
Más información en www.ekoideas.com

5. En Mariem's (Latexcolchon.es):

Contacto:

Web: www.latexcolchones.es

Productos: https://www.latexcolchones.es/?fbclid=IwAR3EC3NURzesLxi8ygjeS6gl-BUHHVgDU-iR44knPWg_ku9-1c3nVSlA0-k

Email: Info@latexcolchones.es

Teléf.: 661677969 (Tardes).

Teléf.: 96 236 91 08 (De Lunes a Jueves de 9 a 14 h).

Dirección: Latex colchones, Carrer La Musica 11(C.P. 46860), Albaida (Valencia).

Enlaces:

Enlace sobre ellas: <https://www.latexcolchones.es/sobre-nosotros/>

Enlace a la Entrada de Facebook de 2018:

<https://www.facebook.com/latexcolchones/posts/2578232028868825/>

Información sobre ellas:

“En Mariem's estamos seguras que nuestro colchón ecológico de látex 100% natural cumplirá seguro sus expectativas, convirtiendo su compra en una excelente inversión en su salud para muchos años.

Somos una empresa familiar dedicada a la fabricación artesanal de colchones de **látex natural** y ropa para el descanso. Trabajamos de forma artesanal y ecológica cada producto, cuidando cada detalle durante todo el proceso de fabricación. Además tratamos las necesidades de nuestros clientes de forma individualizada y personalizada para conseguir que tengan su descanso sano y natural, repercutiendo en su calidad de vida.

Otro factor muy importante para nosotras, es la utilización de materias primas naturales y de alta calidad que garantizan que no provocarán ninguna alergia de ningún tipo a nuestros clientes, además de contribuir de forma activa con la preservación del medio ambiente al prescindir de elementos nocivos y contaminantes. Los procesos utilizados también son sometidos a estrictos controles y parámetros de seguridad que aseguran el cumplimiento de lo comentado tanto a nivel medioambiental como de calidad.”

En su facenbook (entrada de 2018): “La Sensibilidad Química Múltiple (SQM) es un problema, cada vez más frecuente, que merma la calidad de vida de las personas que la padecen.

Esta patología se traduce en una intolerancia a los productos elaborados con sustancias químicas. En latexcolchones.es trabajamos con materiales naturales para garantizar el mejor descanso. **Nuestros colchones de látex natural con fundas fabricadas con fibras naturales son aptas para personas con SQM”.**

6. Blog de Eva Caballé “NoFun”:

Enlace de descarga de la guía de una casa saludable (2007-2008) y la guía de control ambiental (2015-2016):

- (1) <http://nofun-eva.blogspot.com.es/2008/07/una-casa-saludable.html>
- (2) <https://nofun-eva.blogspot.com/2015/06/guia-control-ambiental.html>

(1) Información general sobre Colchones y Somieres aptos para SQM (2007-2008):

(El el punto sobre “DORMITORIO”)

“Una de las habitaciones más importantes de la casa es el dormitorio, ya que en él pasamos una tercera parte de nuestra vida. Por esto es importante tener un dormitorio lo más saludable posible y deberíamos ser muy exigentes con la cama, el somier, el colchón y la ropa de cama que utilizamos.

En el caso concreto de *padecer SQM*, es esencial tener el mínimo de muebles y no tener cortinas ni aparatos eléctricos.



Una buena opción son los [colchones de látex natural](#) sin tratar con funda de algodón orgánico, con diferentes medidas y durezas de Pure Nature (<https://www.purenature.es/colchones-de-latex-natural>).

Los colchones están hechos en Alemania, tienen el prestigioso [sello alemán QUL](#) (http://www.qul-ev.de/zertifikat/queltigkeit/index_ger.html), que garantiza que los colchones no contienen compuestos orgánicos volátiles, pesticidas, metales pesados, pentaclorofenol (PCP PCF) ni nitrosaminas, son de alta calidad y muy adaptables. Ofrecen una amortiguación óptima y alivian el dolor de espalda en la zona del hombro y la cadera, por lo que *se recomiendan para personas con problemas de espalda o reumáticos*. Son transpirables, hipoalergénicos y fabricados sin disolventes, sin componentes metálicos ni CFC (clorofluorocarbonos).

Se debe tener en cuenta que los colchones de látex deben usarse únicamente con somieres de láminas de madera.

Cuando los colchones de látex son nuevos desprende olor, por lo que os recomiendo cubrirlo con [telas de carbón activo](#) (se pone entre el colchón y la sábana bajera y hace de barrera absorbiendo los olores <https://www.purenature.es/tela-de-carbon-activo-120-x-204-cm>).

Otra opción, especialmente si se tiene alergia al látex son los [colchones de espuma fría](#) (<https://www.purenature.es/colchones-espuma-fria>). Estos colchones están hechos de espuma de poliuretano sin ningún tipo de tóxicos, como retardantes de llama, y tienen un nivel de olor muy bajo, pero aun así es recomendable ventilarlos unos días antes de usarlos.

También es importante utilizar ropa de cama ecológica, tales como:

Sábanas de algodón ecológico (<https://www.purenature.es/sabanas-bajeras-bio>)

Edredones nórdicos (<https://www.purenature.es/edredones-nordicos-ecologicos>),

Mantas de algodón ecológico (<https://www.purenature.es/mantas-y-cojines>),

Almohadas rellenas de algodón ecológico (<https://www.purenature.es/almohada-de-algodon-ecologico>) y

Almohadas de tencel (<https://www.purenature.es/almohada-de-tencel>) .”

Almohadas rellenas de fibra de maíz (<https://www.purenature.es/almohada-de-fibras-de-maiz>)

(2) Información general sobre Colchones y Somieres aptos para SQM (2015-2016):

(El el punto 5 sobre Equipamiento del Hogar)

“**Colchón y somier:** La mejor opción son los colchones de látex natural con funda de algodón orgánico, obviamente excepto si tenemos alergia al látex.

Los colchones de látex natural deben tener un sello que nos garantice que no contienen compuestos orgánicos volátiles (VOC), disolventes, metales pesados, pesticidas, nitrosaminas, CFC ni ~~PCP~~-PCF.

Además os recomiendo pedir una muestra al fabricante para probar vuestra tolerancia al látex antes de comprarlo.

Los colchones de látex siempre deben utilizarse junto con somieres de láminas de madera para su correcta transpiración.

El somier deberá ser de madera maciza sin tratar y sin componentes metálicos.”

(El el punto 6, sobre Ropa del Hogar y de Vestir)

“**Ropa del Hogar:** Es muy importante que la ropa y el calzado tengan la menor cantidad de sustancias tóxicas posible, y en especial la ropa de la cama.

Como regla general debemos evitar la ropa sintética, aprovechar la ropa al máximo (porque al envejecer va perdiendo los tóxicos) y en general escoger ropa de fibras naturales (algodón, lino o lana) y mucho mejor si son tejidos de cultivo orgánico sin teñir o con tintes ecológicos.

En cuanto a la **ropa de cama**, no es solo importante escoger sábanas, fundas nórdicas y mantas de algodón orgánico sin teñir o con tintes orgánicos, sino que también deberemos escoger cuidadosamente los edredones nórdicos y las almohadas, siendo algunos de los materiales más recomendados el algodón ecológico, el tencel y la fibra de maíz.

Un material especialmente recomendado para los alérgicos al moho y a los ácaros del polvo es el Algodón 95°, que es un algodón con certificado Öko Tex Standard 100, que gracias a su *tratamiento mecánico* y a la forma como está tejido, previene la formación de moho de forma natural, sin aditivos sintéticos, y que además puede lavarse en la lavadora a 95° y es apto para la secadora.

Más información en el Blog “Una casa saludable” (<http://nofun-eva.blogspot.com/2008/07/una-casa-saludable.html>).

7. En el Blog de PureNature:

Contacto:

Web (tienda: <https://www.purenature.es/>

Blog: <http://blog.purenature.es/>

Email: info@purenature.es

Tel.: 93 275 97 86

Horario: de Lunes a Viernes de 9-13 y de 16-19h.

Ver más información en el enlace de contacto: <https://www.purenature.es/contacto>

Enlaces sobre ellos:

<https://www.purenature.es/quienes-somos>

<https://www.purenature.es/nuestra-historia>

Enlace sobre productos para SQM:

<https://www.purenature.es/kit-basico-sensibilidad-quimica-multiple>

Colchones de látex natural o espuma fría, futones y esterillas

<https://www.purenature.es/colchones-saludables>

<https://www.purenature.es/colchones-de-latex-natural>

<https://www.purenature.es/colchones-espuma-fria>

Enlace de descarga de ésta guía de control ambiental:

<http://blog.purenature.es/vida-saludable/guia-control-ambiental/>

Enlace sobre Colchones de este Blog:

<http://blog.purenature.es/casa-saludable/colchones-saludables/>

<https://www.purenature.es/colchones-de-latex-natural>

<https://www.purenature.es/colchones-espuma-fria>

Información:

En [Pure Nature](#) tenemos dos tipos de colchones de alta calidad para un descanso óptimo hechos en Alemania: los colchones de [látex natural](#) y los de [espuma fría](#).

A) [Nuestros colchones de látex natural:](#)

Enlace: <https://www.purenature.es/colchones-de-latex-natural>

Son **colchones sin tratar**, de alta calidad, que tienen una estructura con 7 zonas de descanso para un mayor confort y una óptima regulación de la temperatura. Garantizan la relajación y el descanso de la musculatura, asegurando que la columna vertebral se mantenga recta.

Gracias a su grado de elasticidad y resistencia se hunden solo lo necesario, se adaptan perfectamente al cuerpo y están recomendados para personas con dolor reumático, problemas de espalda, lesiones en el disco intervertebral (hernia discal) y lesiones en la columna vertebral y también para las personas con alergias, exceptuando los alérgicos al látex.

Tienen el prestigioso sello alemán QUL, que garantiza que no contienen compuestos orgánicos volátiles, pesticidas, metales pesados, pentaclorofenol ni nitrosaminas. No contienen disolventes, CFC (clorofluorocarbonos) ni tienen componentes metálicos. Son neutros frente a la radiación terrestre, transpirables, higiénicos e hipoalergénicos. Se debe tener en cuenta que los colchones de látex deben usarse únicamente con **somieres** de láminas de madera.

B) [Nuestros colchones de espuma fría:](#)

Enlace: <https://www.purenature.es/colchones-espuma-fria>

Estos colchones son de alta calidad tienen una estructura con 7 zonas de descanso para un mayor confort y una mejor regulación de la temperatura.

Tienen una gran adaptabilidad y gracias a su densidad proporcionan un soporte adecuado para el cuerpo, una alineación saludable de la columna vertebral y un alivio los discos intervertebrales.

El material viscoelástico del colchón está formado por células abiertas y permite que el aire circule libremente proporcionando una óptima transpirabilidad.

Nota para afectados de Sensibilidad Química Múltiple (SQM):

El látex natural tiene un olor característico que incluso después de haber ventilado el colchón no se elimina completamente, por lo que recomendamos cubrirlo con [tela de carbón activo](#) para que actúe de barrera absorbiendo el olor del látex.

Los colchones de espuma fría son prácticamente inodoros y son la alternativa ideal a los colchones de látex natural para las personas con SQM y las sensibles a los olores.

El colchón debe ventilarse unos 3 días en una habitación separada antes de utilizarlo.

Los afectados de SQM y alérgicos pueden solicitar una muestra de los materiales antes de la compra del colchón para probar la tolerancia.

Entradas relacionadas:

[Kit básico para Sensibilidad Química Múltiple](#)

[Pinturas y Barnices PureNature](#)

8. En Dormia Natura:

Contacto:

Web: <https://dormianatura.es/>

Teléf.: 963 806 961

Email: info@dormianatura.es

Horario: de lunes a viernes, de 9:30–14:00h. y de 16:30–20:00; Y sábado de 9:30–17:00h.

Dirección: Calle Sequia del Primer Braç 20, (C.P. 46470), Massanassa (Valencia).

Enlace par información sobre el colchón: <http://dormianatura.es/cotton-nature-max/>

Información:

El Colchón Dormia Natura “Cotton nature max” proporciona un descanso relajante ideal para todos los morfotipos durmientes decúbito supino (personas que duermen boca arriba), decúbito lateral (personas que duermen de costado) o decúbito prono (personas que duermen boca abajo).

Su núcleo de adaptabilidad combina armónicamente con el núcleo de soporte, ofreciendo un confort instantáneo para personas de cualquier peso, que necesitan cubrir espalda, hombros y cuello, manteniendo la alineación de la columna.

Cotton Nature Max está libre de toxicidades, **apto incluso para personas con SQM, (Sensibilidad Química Múltiple).**

Fabricado con **lino, algodón natural, y espuma fría ecológica**, ofrece una higiene postural fresca y saludable.

Fabricado con polioles naturales que han substituido los derivados del petróleo.

- Núcleo indeformable Cellmax de 28 kg, y plancha de 8 cm Visco Gel Fresh de 50 kg, cubierta con espuma fría ecológica con polioles naturales, sin derivados del petróleo, sin colas ni disolventes.
- Tejido lino y algodón natural 500 gr/m².
- Sensación de ingravidez con soporte estable.
- Con certificado Oeko-Tex clase I.
- Ideal para personas que necesitan un soporte firme pero con adaptabilidad.
- Altura 32 cm.
- 12 años de garantía.

COLCHONES DE LATEX NATURAL RECOMENDADOS POR ENFERMAS DE SQM:

-Estas son recomendaciones realizadas por compañeras de la Asociación SFC-SQM Madrid, y por otras personas con SQM externas a la asociación-

9. En Ekoideas:

Contacto:

Web: <http://www.ekoideas.com/>

Blog: <https://www.ekoideas.com/blog>

Teléf.: 973 674 596

Dirección: Pol. Ind. Camí dels Frares, c/ U nave 12, (C.P. 25190), Lleida –

Email: info@ekoideas.com

Recomiendan compañeras:

-Somier

En 2023 hay que buscar el modelo Fustaforma en el apartado de camas de madera natural:

<https://www.ekoideas.com/complementos-dormitorio>

<https://www.ekoideas.com/camas-madera-natural>

~~No funciona este enlace de 2020~~ <http://www.ekoideas.com/camas-madera-natural/cama-somier-maderafustaforma>

-Colchones

En su página de inicio <https://www.ekoideas.com/>

En la pestaña de descanso natural <https://www.ekoideas.com/descanso-natural-es>

Información sobre colchones naturales

<http://www.ekoideas.com/colchones-naturales>

10. En Organic Cotton:

Ropa 100% algodón orgánico | Naturalmente colorido | Sin tintes | Sin químicos.

Contacto:

Web: <https://shop.organiccottoncolours.eco/>

Blog: <https://www.organiccottoncolours.eco/blog/blog-1/salud-y-bienestar-22>

Email: info@organiccottoncolours.com

Teléf.: +34 972 83 59 95 (preguntar si a día de hoy tienen colchones)

Colchones

Preguntar si a día de hoy tienen colchones

(En 2023 no funciona este enlace) http://shop.organiccottoncolours.com/es/search?controller=search&orderby=position&orderway=desc&search_query=colchon

11. En Fustaforma:

Fábrica de Muebles a medida para dormitorio, camas, futones, cabeceros. Muebles para salón comedor, mesas y sillas. Armarios a medida. Muebles Montessori.

Contacto:

Web (ver productos y más información): <https://fustaforma.com/>

Enlace a Productos para Dormitorios: <https://fustaforma.com/categoria-producto/dormitorios/>

Email: info@fustaforma.com

Teléf.: 964 470 536 / Móvil: 686 407 690.

Dirección: C/ del Puerto, nº8 -12580 Benicarló (Castellón).

Distribuidores: <https://fustaforma.com/#distribuidores>

Una compañera recomienda: “el **colchón (de látex 100% natural)** comprado en Fustaforma, que también tienen *futones*. Compró también una *mesa de haya* y no ha tenido problemas, *conocen la enfermedad y lo tienen en cuenta*. <http://www.fustaforma.com/index.php>”.

12. En Sommaconfort:

Contacto:

Web: <https://www.sommaconfort.com/>

Formulario de contacto (para enviarles un mensaje/Email):

<https://www.sommaconfort.com/contacto>

Telf.: 976 126 115; Fax. 976 937 178.

Dirección: Calle Río Gallego, Naves 9-11-13, (C.P. 50410), Cuarte de Huerva (Zaragoza).

Otra compañera comenta que “los **productos de látex natural** que **fabrica Sommaconfort** en Zaragoza, parecen tolerables. Que tiene la **almohada**, y sin problemas. Con doble funda de algodón no ha tenido ningún problema.

Para conocer el punto de venta más cercano en Madrid al domicilio, escribir un correo directamente a la empresa y lo indican, son muy amables. En la zona noroeste de Madrid se pueden adquirir en Soffatto (en el Europolis).”

13. En La Cama Azul:

El colchón ecológico de esta casa lo ha recomendado una enferma de SQM. Y también dice que hay buenos en PureNature. A ella le va bien el colchón de La Cama Azul, que es el que tiene.

Web: <https://lacamaazul.com/es/>

Teléfono: 696 853 141 (de lunes a viernes de 09:00 a 20:00h)

Email: info@lacamaazul.com

Por Whatsapp: responden lo antes posible con tus dudas

Colchón Ecológico de Látex orgánico 100% natural:

<https://lacamaazul.com/es/tienda/colchon-ecologico-de-latex-organico-100-natural/>

RESPALDO REGULABLE PARA CAMA

Respaldo para camas fabricado en tela azul resistente y estructura de metal, con inclinación regulable, que aporta soporte y comodidad a las personas que por razones de salud deben permanecer durante largos periodos de tiempo en cama y/o adultos mayores con necesidades especiales.

Idóneo para usar al momento de escribir, comer y leer.

Se ajusta por un sistema de trinquete y tiene varias posiciones diferentes, según las necesidades del usuario. No es eléctrico, se mueve de forma manual.

Se pliega totalmente y es fácil de guardar en cualquier rincón de la casa.

Inclinación de 45° a 60°. Medidas 65 x 54 x 30,5 cm.

Soporta un peso de carga de hasta 114 kilogramos.

Se puede lavar a mano o limpiar su superficie con un paño húmedo.

De venta en ortopedias, tanto de forma online como en tienda. También venden este tipo de respaldos para cama en Amazon. Yo lo compré online en una ortopedia.



Nota:

Personalmente lo uso cubriendo el respaldo de tela con una toalla de algodón y poniéndole un cojín grande, tipo almohada cuadrada, para la espalda, y una almohada para la cabeza, y estoy muy contenta.

Es bueno que haga tope con el cabecero, o con algo, para que no se mueva hacia atrás.

Si no tienes pared o cabecero, como tope, un truco, es usar la toalla de algodón grande para envolver el respaldo, dándole la vuelta por completo y dejando un trozo de toalla en la que te puedas sentar; Y para que no se deshaga “el invento” tienes que unir las dos partes de la toalla que envuelven el respaldo solamente en la zona inferior de la tela del respaldo y sin coserla a la tela del respaldo (Por ejemplo, se puede unir simplemente poniendo unos imperdibles, o cosiéndola haciendo un hilvanado (que se quita fácil), o cosiendo un velcro, o unos botones automáticos...). También puedes poner un fieltro antideslizante en la estructura de metal que está en contacto con el colchón.

