

HOGARES

COCINAS & BAÑOS

ESPACIOS ACTUALES Y
BIEN EQUIPADOS

TENDENCIAS

Mobiliario exterior



ESTÁ DE MODA

MOCHA MOUSSE

CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

Fotografía: DEDON

DOSSIER COLCHONES Y SOMIERES: LAS CLAVES DE UN SUEÑO REPARADOR •
MESAS Y SILLAS DE DISEÑO • RESTAURANTES PARA PALADARES EXIGENTES •
CASAS ELEGANTES Y CONFORTABLES • SALUD Y BELLEZA

CANARIAS Y AEROPUERTOS 5,20 €



Senttix

Ven a las tiendas **Senttix** y vive una experiencia de compra única en el sector del descanso, tanto por el asesoramiento personalizado como por su interiorismo y puesta en escena.



Reserva cita previa y cerraremos nuestras tiendas en exclusiva para ti.
Atrévete a vivir un viaje idílico a tu descanso con los cinco sentidos.

**Senttix
Madrid**
C/ Goya 12
660 001 570

**Senttix
Andorra**
Carrer Callaueta, 7
+376 844 450

**Senttix
Salamanca**
C/ San Pablo, 26
653 251 895

**Senttix
Bezana - Cantabria**
Av. de la Santa Cruz, 34
682 781 111

**Senttix
Durango - Vizkaia**
C/ Francisco Ibarra, 8
667 067 494

Y en las mejores
tiendas de descanso.

Consulta tu punto de
venta más cercano.





► **SENTTIX** presenta una nueva familia de bases –pertenecientes a la colección “The Selltix Beds Book–, en las que el colchón se integra en la estructura de la cama, lo que reduce su altura visible. Además, estas bases cuentan con una tapa abatible y están disponibles en dos alturas diferentes de hasta 35 cm. En la imagen: base “Dúo 30” y cabecero “Neso 100”.

Normas para obtener un buen descanso

Para mejorar la calidad del descanso y llegar a dormir sin interrupciones, es recomendable adoptar una serie de hábitos:

- ✓ Fijar un horario de sueño que establezca la hora de levantarse y acostarse. Esta rutina acabará regulando el reloj biológico.
- ✓ Prescindir de todo tipo de pantallas una hora antes de acostarse. Disminuir la exposición a pantallas y luces brillantes por la noche prepara el cuerpo para el descanso.
- ✓ Cenar de forma ligera, y evitar azúcares y cafeína.
- ✓ Intentar relajarse antes de ir a dormir mediante meditación, técnicas de respiración o relajación, etc.
- ✓ Crear un ambiente que potencie el descanso: habitación oscura, sin ruido, temperatura agradable.
- ✓ Ejercicio: reduce el estrés y mejora la calidad del sueño.
- ✓ En caso de no lograr conciliar el sueño o despertarse durante la noche, hay que evitar enfrascarse en actividades diurnas, como comer o usar dispositivos electrónicos.
- ✓ Es mejor evitar las siestas largas por la tarde.
- ✓ No hay que obsesionarse con la hora, pues la ansiedad que genera el no poder dormir puede empeorar la situación.



► **ECUS** presenta una línea de canapés abatibles con estructura de acero, que ofrecen durabilidad y resistencia sin sacrificar la estética. Entre estos se encuentra “Iglú”, de gran capacidad y una tapa antideslizante que evita el desplazamiento del colchón.

TIPOS DE BASES O SOMIERES

Para que nuestro descanso sea pleno es fundamental disponer, también, de una buena base o somier. En el mercado podemos encontrar diferentes propuestas:

1. De láminas. Está formado por un conjunto de láminas de madera que proporciona gran adaptabilidad a nuestro cuerpo. Es la base ideal para un colchón de látex, ya que permite una correcta ventilación, aunque también se puede usar con otros colchones.

2. Articulado. En su versión manual o eléctrica, ofrece una comodidad casi a medida ya que permite adoptar la posición que el durmiente desee. Es ideal para combinarlo con los colchones de látex y los viscoelásticos, y está especialmente aconsejado para quienes padezcan de problemas respiratorios o circulación. Asimismo, puede ayudar a aliviar los dolores de espalda, piernas cansadas...

3. Canapé. Resulta muy práctico gracias a su interior con capacidad de almacenaje, especialmente en habitaciones con falta de espacio.



La firmeza adecuada

Un buen colchón para eliminar o aliviar el dolor de espalda será aquel que al tumbarnos, con las piernas totalmente estiradas, acoja de manera natural la zona lumbar sin formar un arco. Si colocamos el brazo entre la lumbar y el colchón, no debería haber espacio entre ambos.

Se suele decir que para los dolores cervicales y lumbares lo mejor es un colchón firme, ya que un modelo blando puede procurar una alineación postural incorrecta y producir mayor dolor de espalda. Sin embargo, los colchones demasiado firmes también pueden ocasionar molestias, ya que nuestra columna no es totalmente recta desde las cervicales hasta la zona lumbar.

En realidad, el colchón más cómodo será el que mantenga la columna alineada y alivie el dolor que puedan provocar los puntos que ejercen una mayor presión contra el colchón y, por lo tanto, una posible deficiencia circulatoria. En esta correcta alineación postural para este tipo de dolencias tiene mucho que ver nuestro peso.

El grado de firmeza adecuada es, por lo tanto, importante para el soporte de la columna y del cuerpo en general. Hay gente que está más cómoda durmiendo en un colchón más duro y otra, en cambio, prefiere un modelo más blando.

DATOS ÚTILES:

BANAK www.banak.com
CONFORAMA www.conforama.es

ECUS <https://ecusslip.com>

GOMARCO <https://gomarco.com>

HUKLA <https://huklagermani.com>

IKEA www.ikea.com

SENTTIX <https://senttix.com>

TEMPUR <https://es.tempur.com>

Dormir en pareja



Con el objetivo de evaluar la calidad del sueño, **IKEA** ha estudiado los hábitos de sueño de más de 55.000 personas en 57 países del todo el mundo, alrededor de 1.000 entrevistados en el caso de España. Este estudio ha establecido el denominado "Índice del Sueño", una medida, de 0 a 100, que considera cinco factores clave: calidad, duración, despertares, tiempo en conciliar el sueño y sensación de cansancio o no al despertar.

Y según se desprende de este estudio, en España las personas que duermen acompañadas tienen un "Índice del Sueño" de 66, cinco puntos superior a aquellas que duermen solas, y cuyo puntuación es de 61. A nivel general, el "Índice del Sueño" de España es de 64, en línea con los países de nuestro entorno europeo y 1 punto superior al índice global, que se sitúa en 63.

El somier articulado "Platos Matic" de **TEMPUR**—equipado con platos oscilo-basculantes y con 4 motores muy silenciosos— se regula fácilmente. Con solo pulsar un botón, es posible elevar cabeza, cuerpo y piernas sin ejercer presión ni tensión alguna sobre el cuerpo.



Catálogo Primavera-verano 2025 de CALMA HOUSE



El Catálogo Primavera-verano de Calma House incluye atractivas novedades tanto de decoración interior como exterior. La nueva colección propone seis estilos decorativos en tendencia (mediterráneo, *heritage*, natural, ecléctico, boho y *kids*) para el hogar o la hostelería. Dentro de cada estilo, la firma ha diseñado diferentes artículos textiles como mantelerías, fundas de cojín, colchas, cortinas, alfombras, *plaids*, *foulards*, cojines de suelo o para sillas de playa, para que cada usuario pueda dar a cada espacio su toque más personal. La novedad más destacada del Catálogo Primavera-verano 2025 de Calma House es la cápsula "Cloud", una ampliación de la colección de exterior que incluye nuevos cojines repelentes al agua y resistentes al sol. www.calmahouse.com

DISEÑO y FUNCIONALIDAD en la cocina

SMEG, sinónimo de diseño y calidad en el mundo de los electrodomésticos, amplía su gama de producto con tres nuevas incorporaciones que combinan estilo, innovación y rendimiento: el exclusivo color "Azul Tormenta" –inspirado en la belleza imponente del cielo y el mar– para diseños como la tostadora, el hervidor silbante, la cafetera de goteo, además de su nuevo set de cuchillos. Cada lanzamiento ha sido concebido para elevar la experiencia en la cocina, aportando elegancia y practicidad a cada momento. www.smeg.com



Espacios elegantes y armónicos con ORAC DECOR

Pamplona acoge un nuevo espacio de estética avanzada que, tras una reforma integral, ha transformado su interior para convertirse en un referente de diseño y funcionalidad. De la mano de Loft 47 Interiorismo, liderado por la interiorista María Purroy, este proyecto destaca por su enfoque en un diseño atemporal, limpio y elegante, que prioriza tanto la experiencia de los pacientes como la funcionalidad del personal médico.



El elemento central de este proyecto ha sido la luz, concebida como un recurso esencial para crear un ambiente sereno y armónico. Además, se han utilizado molduras de la firma Orac Decor, seleccionadas por su versatilidad, calidad y su capacidad para integrarse con elegancia en un diseño contemporáneo. Las molduras Orac no solo potencian la luz, sino que también aportan una dimensión arquitectónica que eleva la personalidad del espacio. www.oracdecor.com www.loft47interiorismo.com

Canapé abatible de KHAMA

En la búsqueda constante de soluciones que aúnen estética y practicidad, los canapés abatibles se han convertido en una opción ideal para optimizar el espacio en el dormitorio. Gracias a su estructura versátil, permiten mantener organizados y fuera de la vista todo tipo de objetos, desde ropa de cama hasta maletas, maximizando cada centímetro del hogar sin sacrificar estilo ni confort.

En este contexto, Khama presenta el canapé abatible de madera "Yulan Wood", una propuesta que destaca por su funcionalidad, su cuidada fabricación y su elegante diseño. Pensado para quienes desean una solución de almacenamiento práctica y discreta, este modelo combina materiales de alta calidad con un sistema de apertura cómodo y seguro. www.khama.es

