**Elegir un buen colchón es la decisión más importante de tu vida: claves para no equivocarte**

* *Más de un millón de personas buscaron colchones en Mercado Libre en el primer semestre del año.*
* *Los colchones matrimoniales son los preferidos de los mexicanos. Representan el 50% de las ventas de la categoría.*

¿Sabes dónde has pasado, pasas y pasarás la mayor parte de tu tiempo? En el colchón. Y no hay ningún otro lugar que se le acerque. Duermes cerca de ocho horas, ves series acostado, te echas a leer un libro, muchas veces trabajas en él, y por último y no menos importante, en él compartes momentos inolvidables con las personas que más quieres. Más de un tercio de tu vida ocurre sobre un colchón, así que elige cuál es más apropiado para ti.

Mercado Libre sabe de la importancia de esta pieza porque más de un millón de personas buscaron colchones en su plataforma en el primer semestre del año, así que decidió crear una [sección](https://ofertas.mercadolibre.com.mx/semana-del-colchon#c_id=/home/exhibitors-carousel/element&c_campaign=semana-del-colchon&c_element_order=4&c_uid=eb38918a-effc-45e9-8b18-4baada0d1b77) especial entre el 20 y el 25 de agosto que puede funcionar perfecto para tu descanso ideal, con hasta 60% de descuento en más de 200 tipos de colchones, que llegarán directamente a tu habitación en menos de 48 horas y con envíos gratuitos.

Para ayudarte con la decisión y para evitar que cometas un grave error, checa los siguientes consejos para elegir el mejor colchón que se adapte a tu cuerpo y tu forma de dormir:

* **Tamaño**

El largo ideal del colchón debe ser de al menos 10 centímetros mayor que tu altura. Aunque hay varias medidas para colchones, las cuatro más conocidas son: individual, matrimonial (el más vendido, 50% del total son de este tipo), queen y king. Para elegir el adecuado, debes considerar no solo tu tamaño, sino el de la habitación y también si duermes con pareja.

* Colchón individual: Suele medir 100 centímetros de ancho y 190 de largo.
* Colchón matrimonial: Suele medir 140 centímetros de ancho y 190 de largo.
* Colchón queen size: Suele medir 160 centímetros de ancho y 200 de largo.
* Colchón king size: Suele medir 180 centímetros de ancho y 200 de largo.
* **Peso**

El colchón ideal debe ceder en las zonas de menor peso y ser más firme en las zonas más pesadas del cuerpo, como la pelvis y los hombros. Si es muy duro, no se adaptará a tu columna y estarás adolorido por el esfuerzo de mantenerte erguido. Si es muy blando, tu cuello se verá resentido al estar alineado con tu espalda.

* **Forma de dormir**

Si bien duermes en diferentes posiciones a lo largo de una noche, siempre hay una predilecta donde descansas más. Sin importar cuál sea, la clave es que tu columna permanezca recta.

* Boca arriba: Elegir un colchón firme para evitar malas posturas a nivel lumbar y cervical.
* De lado: Colchón que brinde suavidad para que se adapte a la forma de los hombros y las caderas.
* Boca abajo: Colchón de firmeza intermedia para evitar mala postura del cuello y no forzar la columna.
* **Material**

Hay dos tipos, de espuma y de resortes. Los primeros son más firmes y resistentes, mientras que los segundos ofrecen mayor suavidad. Los de espuma se recomiendan para quienes duermen boca arriba o boca abajo, y también para los que se mueven mucho en la noche, especialmente si duermen en pareja. Los de resorte se recomiendan para los que duermen de costado.

Los colchones suelen tener una vida útil de 10 años, así que es probable que a lo largo de una vida te toque comprar colchón más de seis veces. Si ya te toca cambiarlo o el colchón que tienes actualmente no te permite tener un buen descanso, visita la sección especial de colchones de Mercado Libre y elige el que necesitas. Allí encontrarás la recién estrenada tienda oficial de Luuna y las marcas más vendidas como Restonic, Spring Air, Dormes y Bio Mattress, entre otras. Recuerda que es la decisión más importante de tu vida.

### **Acerca de Mercado Libre**

### Fundada en 1999, Mercado Libre es la compañía de tecnología líder en comercio electrónico de América Latina. A través de sus diferentes plataformas Mercado Libre, Mercado Pago y Mercado Envíos, ofrece soluciones para que individuos y empresas puedan comprar, vender, anunciar, enviar y pagar bienes y servicios por Internet.

###

### Mercado Libre brinda servicio a millones de usuarios y crea un mercado online para la negociación de una amplia variedad de bienes y servicios de una forma fácil, segura y eficiente. Mercado Libre está entre los 30 sitios con mayores visitas del mundo en términos de páginas vistas y es la plataforma de consumo masivo con mayor cantidad de visitantes únicos en los países donde opera, según se desprende de métricas provistas por comScore Networks. La compañía cotiza sus acciones en el Nasdaq (NASDAQ: MELI) desde su oferta pública inicial en el año 2007.

###

### Para más información visita el sitio oficial de la compañía: <http://www.mercadolibre.com.mx/>