

Almohadas cervicales y almohadas viscoelásticas

El dolor de cuello y de hombro es un trastorno muy molesto que sufre o ha sufrido gran parte de la población. Además de una correcta higiene postural durante el día, **el uso de almohadas cervicales y almohadas viscoelásticas nos será de gran ayuda** para evitar este problema.

Las almohadas cervicales han de usarse cuando la persona duerme boca arriba o de costado, nunca boca abajo. La forma de la almohada hace que **la columna cervical quede apoyada** proporcionando una postura estable.

Pasamos (o deberíamos pasar) al menos un tercio del día durmiendo, por lo que es **importante que nuestra postura durante ese tiempo sea adecuada** y ergonómica.

Es importante tener en cuenta que cuando cambiamos de las almohadas tradicionales a las almohadas cervicales viscoelásticas, **necesitaremos un periodo de adaptación** y las primeras noches puede resultar un poco difícil conciliar el sueño. Pero una vez que nos hayamos acostumbrado no sabremos dormir sin ellas.

Si tiene cualquier duda sobre las [almohadas en hedasa.com](http://almohadas.en.hedasa.com) nuestro equipo técnico está a su disposición para ayudarle en lo que necesite.