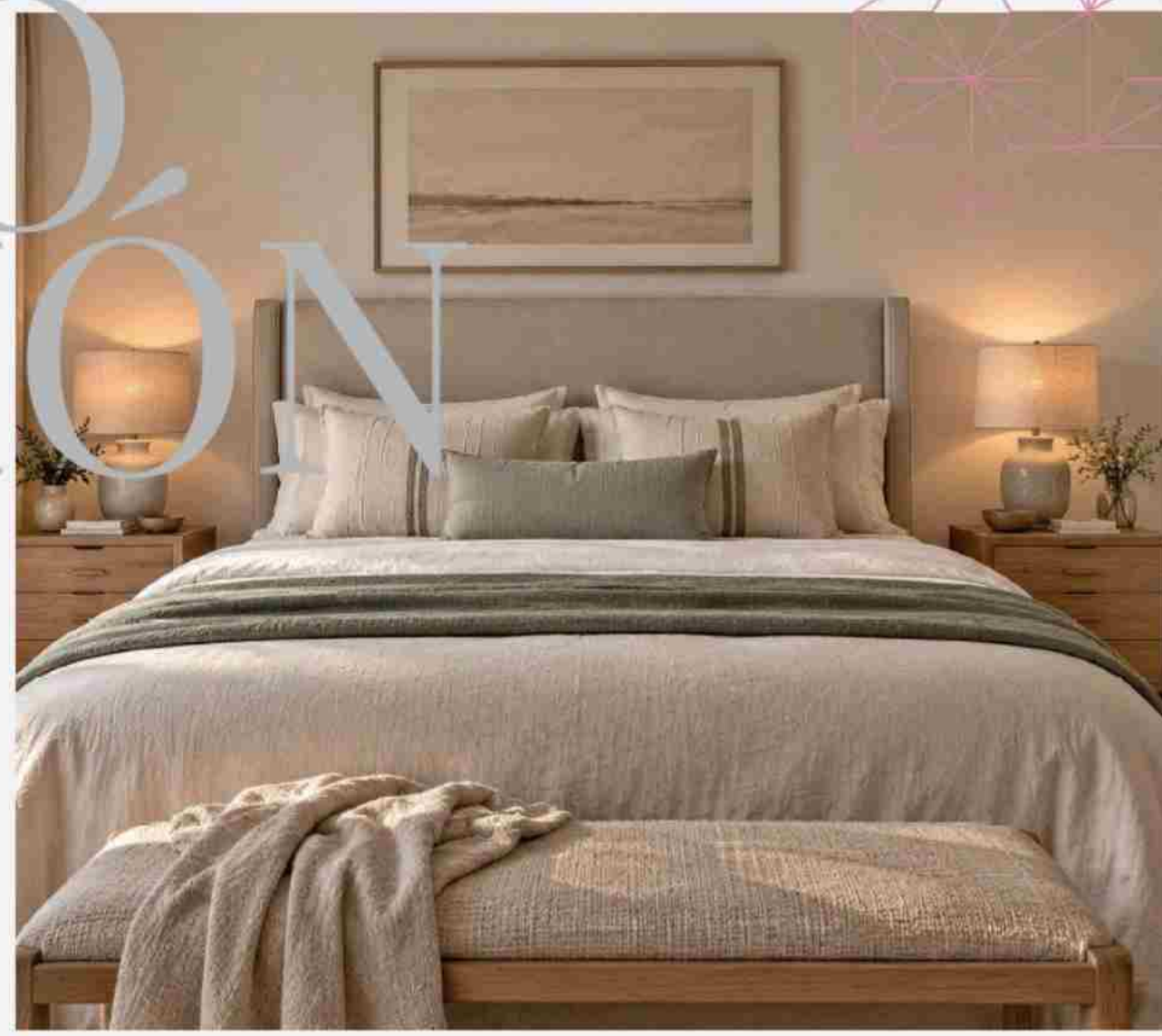
con Estilo
REVISTA
PROVINCIA/DLP · EL DÍA
OCTUBRE 2019



CASA MONTELONGO

El cielo en la tierra

DECORACIÓN



El dormitorio, tu refugio de descanso

Claves de interiorismo para dormir mejor y despertar con otra energía

Con los días más cortos y el frío asomando, la casa nos pide recogimiento. Y no hay espacio que lo agradezca más que el dormitorio: es donde más horas pasamos y, sin embargo, casi siempre es el último al que dedicamos tiempo.

Descansar bien no depende sólo del colchón. El color, la luz, los tejidos o el orden influyen directamente en la calidad del sueño y en cómo empezamos el día. Estas son las preguntas que más me hacen mis clientes.

Un dormitorio pensado para descansar no es fruto de un solo cambio, sino de pequeñas decisiones coherentes que, juntas, convierten cualquier habitación en un verdadero refugio. ■

by
Isabel Díaz Vecino
IDV Interiorismo

¿Qué color es mejor para dormir bien?
Los tonos tierra, los neutros cálidos (blanco roto, beige, lino) y los empolvados como el verde salvia o el azul suave favorecen la calma. Evita colores muy saturados, brillantes u oscuros en las paredes.

¿Dónde coloco la cama?
Accesible por ambos lados, sin alinearla directamente con la puerta y nunca justo bajo una ventana. Un cabecero refuerza la sensación de protección y respaldo.

¿Qué errores debo evitar?
Sobrecargar de decoración, elegir muebles sin medir bien, descuidar la luz natural, usar colores muy estimulantes y no prever almacenaje suficiente.

¿Qué textiles ayudan a descansar?
Las fibras naturales —algodón, lino, lana— transpiran mejor que las sintéticas y mejoran el confort durante la noche.