

La ropa de cama es algo que muchos ignoran a la hora de ir a dormir. No nos referimos sólo a los tradicionales pijamas y camisones, sino también a las sábanas, fundas y cubre camas que utilizamos cotidianamente. Las sábanas se encuentran en contacto directo y permanente con nuestro cuerpo cuando nos vamos a acostar, por lo que su composición, tanto por razones de comodidad como ambientales, deben de importarnos. Aunque es verdad que podemos considerar de menor daño ecológico y mejores para nuestra salud las sábanas de fibras naturales (hacemos referencia a las sábanas 100% algodón), no son éstas, para la mayor parte de las personas, el tipo de ropa de cama que les compense lo agradable del tacto y las condiciones térmicas en comparación con los problemas habituales de arrugas y su consiguiente planchado para poder verlas **impecables** y presentables.

Por eso, es muy difícil hoy en día encontrar ropa de cama, en especial sábanas que no se arruguen. En las tiendas encontramos una minoría de sábanas 100% de algodón, como si las mismas estuvieran pasadas de moda; sólo encontramos diseños limitados. Sin embargo, son muchos los que optan por la ropa de cama mitad algodón y mitad poliéster (fibra sintética con un origen petroquímico de tipo no renovable a escala humana), muchas veces nos encontramos que dichas sábanas cuentan con un acabado permanente de resina de formaldehído para facilitar su mantenimiento y evitar así que se arruguen. Algunas sábanas de algodón, aunque no lo parezcan, pueden estar químicamente tratadas con un sistema especial para evitar la formación de **arrugas**. Si en su **etiqueta** encontramos una especificación que dice “fáciles de planchar” o “antiarrugas”, estamos frente a esta clase de ropa de cama. De todas maneras, las sábanas de algodón sin tratar, como las de **franela**, no poseen tratamiento químico alguno, y a la vez se encuentran libres de tóxicos; su algodón fue previamente **mercerizado**, lo que indica que sí recibió un tratamiento mecánico, pero no químico, con el objetivo de mejorar la resistencia al uso y la permanencia de los colores, o para que no encojan.

Por lo general, las sábanas de fibras naturales puede deteriorarse antes que las sintéticas, en un mismo uso; sin embargo, los efectos o consecuencias de la producción de estas últimas permanecen más en el planeta, y los **trapos** de limpieza que pueden obtenerse para aprovechar así la tela de las sábanas viejas de algodón, pueden ser muy prácticos. Otro tipo de ropa de cama son las colchas. Las mismas también están confeccionadas, aunque sea parcialmente, con fibras sintéticas, en mayor parte poliéster, por su fácil mantenimiento; las mantas tradicionales son de tipo acrílicas, es decir, hechas con otro tipo de plásticos. Una opción de ropa de cama que no depende de recursos no renovables son las colchas de algodón, aunque debemos decir que no es tan sencillo encontrarlas. Las sábanas, las **frazadas**, las almohadas, los cubre camas, etc, forman la parte más importante de nuestro bienestar a la hora de descansar o relajar nuestro cuerpo, por lo que debemos ser cuidadosos con su elección ya que el material con que esté confeccionado este tipo de ropa de cama es el que nos brindará la comodidad que estamos buscando. Lo más aconsejable, es optar siempre por ropa de cama de algodón, la más confiable y duradera.

1.- Escribese el significado de las palabras en negrita.

2.-Según el autor del texto: a) con las sábanas de algodón se descansa más, b) las sábanas de algodón se deterioran antes que las acrílicas, c) las sábanas no se pueden utilizar para hacer trapos.

3.- Verdadero o falso, según el autor:

1. No mucha gente conoce a fondo la ropa de cama.
2. El autor del texto excluye los pijamas de la ropa de cama.
3. Hoy en día es difícil encontrar ropa de cama resistente a las arrugas.
4. Los acrílicos son plásticos.
5. Existen colchas hechas con materiales naturales, pero son difíciles de encontrar.
6. El mercerizado no altera la composición del tejido con que está hecha la sábana.
7. Las sábanas de algodón no están pasadas de moda.
8. Las sábanas de plástico son malas para la salud.
9. Las sábanas de lana son mejores para la salud que las acrílicas.
10. Las colchas de algodón son difíciles de encontrar.

Discute si estás de acuerdo con lo que dice el autor o no. ¿Qué tipo de ropa de cama te parece más cómoda? ¿Por qué?