

TENDENCIAS

10 cosas que parecen saludables pero que no lo son

El Ciudadano · 28 de septiembre de 2015



*Depender cada vez más de ciertos objetos en nuestro hogar que aparentemente son inofensivos y **saludables**, hace que a la larga empiecen a afectarnos, sobre todo si son objetos que se ensucian fácilmente, cambian su forma, o contienen ingredientes tóxicos. Estas cosas pueden ser desde muebles, accesorios para muebles como los cojines, hasta incluso, productos para nuestro cuidado personal.*

10 cosas que parecen saludables pero que no lo son

Parecen a simple vista productos inofensivos y saludables para nuestro cuerpo y medio ambiente, pero pueden ser la causa de condiciones de salud deterioradas o [enfermedades crónicas](#), como infecciones, o alergias, y no te has dado cuenta. Si usas habitualmente alguna de las siguientes cosas a simple vista inofensivas, quizás debas reconsiderar darles un vistazo para ver en qué condiciones se encuentran y si debes acaso reemplazarlas o definitivamente dejar de usarlas.

1. Accesorios para el cuidado de las uñas

La mayoría de los accesorios para el cuidado de las manos y pies, como por ejemplo las tijeras, los cortaúñas, las piedras pómez y otros, albergan bacterias de tu piel. Si no los desinfectas bien después de usarlos o al menos lavarlos muy bien, podrían potencialmente causar infecciones de la piel, sobre todo si estos objetos son compartidos con otras personas. Los accesorios para el cuidado de las uñas de manos y pies, deben lavarse muy bien con agua y jabón después de ser usados y si usas piedras pómez, éstas deben ser reemplazadas cada mes como mínimo.

Te invitamos a leer nuestro artículo: [8 advertencias de salud que tus uñas pueden estarte enviando](#), donde conocerás algunos signos en tus uñas que debes estar considerando revisar.

2. Humidificadores

El aire seco que provocan ciertas estaciones en el año, por ejemplo, durante los meses de invierno, las temperaturas bajas y el uso continuo de la calefacción, ocasionan poca presencia de humedad y por consiguiente un ambiente seco. Un ambiente así, comúnmente causa que la garganta y los senos nasales se sequen, también la [piel seca](#) empieza a manifestarse. Estar expuestos a niveles bajos de humedad muchas veces conduce a que la membrana mucosa que recubre el tracto respiratorio se seque e

inflame. Cuando la membrana deja de funcionar de la manera adecuada, existe la posibilidad de que las gripes, resfriados y otras infecciones, aparezcan.

Existen los humidificadores y resultan buenos en general, sólo si no resulta contraproducente tener uno. Se debe tener especial cuidado de que los niveles de humedad no sean muy altos, ya que eso ocasionaría que aparezca moho, el cual puede causar problemas de salud serios. Los humidificadores son buenos para alojar bacterias y hongos que viajan a través del aparato y hacia afuera por medio del vapor que ya va contaminado con ellas y que luego tu respiras.

Respirar este vapor contaminado de los humidificadores puede ocasionar problemas respiratorios como enfermedades en los pulmones, tales como infecciones, y asma en los niños.

Su usas humidificador, hazlo de una manera prudente asegurándote de que no esté en un nivel de humedad muy alto. Busca un higrómetro, lo puedes encontrar en la mayoría de las ferreterías, con él puedes medir la cantidad de humedad que hay en el aire de tu espacio, eso te permite ajustar tu humidificador. En cuanto al uso de un humidificador, también necesitará asegurarse de limpiarlo frecuentemente, al menos

una vez cada tres días, con peróxido de hidrógeno para eliminar cualquier película o depósitos minerales.

3. Esponjas para el baño corporal

Las esponjas para el baño corporal, son lugares que a las bacterias, moho y hongos les gusta para alojarse, debido a que en los baños se encierra mucho calor y humedad. Cuando están en esas condiciones y la deslizas por tu piel con heridas, puedes contraer una infección (incluso si son muy pequeñas heridas producto de las navajas para rasurar), lo que puede ocasionar problemas de la piel.

Existen esponjas de materiales sintéticos, pero también están las [lufas o esponja vegetal](#) que son de fibra natural, estas contienen enzimas naturales que inhiben el crecimiento microbiano. Es recomendable que uses de este tipo y procura reemplazarlas cada mes. Después de usarla, exprímela y deja que se seque completamente dejándola en un lugar que esté ventilado y seco para que no de oportunidad a que los hongos se reproduzcan.

4. Licuadora

Nuestras licuadoras son realmente un accesorio de cocina muy útil, sin embargo, si no le das la limpieza adecuada podría albergar muchas bacterias. Los empaques de la licuadora (el aro de goma en la parte de las cuchillas) ocupan el tercer lugar en las herramientas de cocina que tienen más gérmenes, moho, bacterias e incluso la salmonela y el E. coli. Cuando ya no uses la licuadora, la sugerencia es desmontarla completamente y lavar cada parte, incluso el empaque de goma. Puedes hacerlo de dos a tres veces por semana, o más, según sea el uso que le des.

5. Jabón Antibacterial

Investigaciones han mostrado que los jabones y limpiadores antibacteriales, como el [gel antibacterial](#), producen moco, tos, dolor de garganta, y hasta fiebre, diarrea y vómitos. En parte, esto es debido a que el jabón antibacterial, no es capaz de eliminar la mayoría de estos síntomas que a su vez, son causados por un virus. Esto arroja por conclusión, que los jabones antibacteriales son en realidad innecesarios si se trata de eliminar bacterias, esto también está apoyado con análisis hechos en particular que han confirmado que el triclosán, supuesto ingrediente antibacterial, no brinda ningún beneficio al respecto, sino al contrario.

Te invitamos a leer nuestro artículo: [8 razones para dejar de usar gel antibacterial](#); en él se exponen razones más claras sobre los efectos del triclosán en el cuerpo, que entre otras cosas de cuidado, causa actividad estrogénica en las células de [cáncer de seno](#) humano, la cual podría estimular el crecimiento y el desarrollo de las células cancerígenas.

6. Hisopos de algodón

Nuestra cera o cerilla de los oídos, a través de un proceso específico, suele caerse o salirse por sí sola de nuestros oídos, sobre todo cuando nos duchamos o damos un baño.

Muchas personas creen equivocadamente, que la cera de los oídos debe eliminarse o sacarse como higiene personal y usan varios recursos para hacerlo. Uno de ellos es a través de los hisopos con punta de algodón, pasadores o con cualquier otro objeto que comúnmente, más que limpiarlo, terminan haciendo mucho daño al oído y terminan empujando más hacia adentro la cera bloqueando, algunas veces, el canal auricular.

Debes saber que, mientras más frotes tus oídos con hisopos de algodón, liberarás más histamina, la que ocasionará que tu piel se irrite y se inflame. A su vez querrás de nuevo introducir un hisopo de algodón a tu oído, lo que causará más irritación y problema.

7. Tu silla

Nuestro cuerpo, en esencia es un diseño para estar activo todo el día. Si deja de moverse por un tiempo prolongado, por ejemplo, cuando te sientas, es lo mismo que decirle que ya no funcione y muera.

Investigaciones del Journal of the American College of Cardiology, han mostrado que personas, especialmente mujeres que están sentadas por 10 horas o más, están propensas a desarrollar enfermedades cardíacas, comparadas con las mujeres que pasan sentadas cinco horas o menos. También existe el riesgo de contraer diabetes tipo 2 si se está sentado 8 horas diarias.

Otro estudio observó que estar sentado menos de tres horas al día podría añadir dos años a su esperanza de vida. Hasta ahora hay muchos estudios que respaldan que estar sentado mucho tiempo, reduce tu esperanza de vida y promueve enfermedades crónicas, incluso si haces ejercicio regularmente.

Te invitamos a leer nuestro artículo: [Los daños que causa estar sentado mucho tiempo](#), en él verás una explicación de las causas y soluciones de estar sentado un tiempo prolongado.

8. Espátula de goma

Las espátulas de goma, esos accesorios tan útiles en nuestra cocina para untar el betún en los pasteles o tortas de cumpleaños, suelen alojar más gérmenes que los empaques de la licuadora. Si no se separa la cabeza de la espátula del mango o sujetador cuando se lava, pueden almacenarse el E. coli, levaduras y moho.

Separa las partes de tu espátula cuando vayas a lavarla y si no se pueden separar, pon cuidado en lavar bien en la unión entre el mango y la cabeza de la espátula.

9. Animales de peluche

Es por todos bien sabido (o por muchos), que los peluches son excelentes alojadores de ácaros, y eso los hace uno de los mayores causantes de alergias al polvo. Estar expuestos a ellos puede ocasionar estornudos, comezón en los ojos y piel, moqueo nasal, y otros síntomas.

Si el niño no quiere separarse de sus peluches, disminuye la cantidad de los mismos y trata de mejor colocarlos en una repisa en vez de la cama. Otra manera de deshacerse del problema, es que los peluches se guarden en el congelador de la heladera, ya que el frío mata los ácaros.

10. Pasta dental blanqueadora o antibacterial

Evita todas las pastas dentales comerciales que contengan triclosán, endulzantes artificiales, laruril sulfato de sodio (SLS), glicol propileno, fluoruro, y microesferas, que son [ingredientes tóxicos](#). También blanqueadores para dientes que, más que blanquear, afecta el esmalte de los dientes.

Elabora tu propia pasta de dientes evitando los inconvenientes que ofrecen las marcas comerciales. Te invitamos a revisar nuestro artículo: [Cómo preparar una pasta dental sin flúor con aceite de coco](#).

Investigación y redacción de **Vida Lúcida**
Imágenes de [shutterstock](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)