

SALUD / TENDENCIAS

10 cosas que haces a diario y que pueden ser terribles para la salud

El Ciudadano · 18 de octubre de 2015



Nadie quiere tener problemas de salud, pero ¿qué tal si te dijera que muchas de las cosas que haces día a día son muy perjudiciales? Echa un vistazo:

Sentarse hace tu vida más corta.



Aún si pasas mucho tiempo en el gimnasio pero pasas el resto del día sentado, tienes más riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer que alguien que permanece de pie.

Tu lavadora está llena de E.Coli.



Un estudio demostró que hay E.Coli en el 60% de las lavadoras. La bacteria llega con tu ropa interior y el lavado no la mata.

Dormir usando sostén es terrible para tu salud.



Las mujeres que duermen usando sostén tienen niveles más bajos de Melatonina Salival por la presión en la piel. Esto afecta el sueño, enferma e interfiere con sus períodos.

Los endulzantes artificiales engañan a tu cuerpo para que subas de peso.



Un estudio en roedores demostró que los que comían sacarina de hecho subieron más de peso que los que comían sucrosa.

Pensar de forma positiva puede deprimirte más y hacerte más propenso al suicidio.



Los estudios demuestran que las personas con baja auto estima de hecho se sienten peor cuando piensan de forma positiva. Pensar en cosas negativas los hace sentir mejor.

Los piercings faciales pueden afectar tu cerebro.



Los piercings faciales pueden dañar nervios faciales que conectan las sensaciones físicas de tu cara con el centro neural. Pueden ocasionar desviación en los ojos, mareos y pérdida del equilibrio.

Tu escritorio está infestado de gérmenes.



Los científicos que inspeccionaron escritorios de oficinas encontraron 21,000 gérmenes por pulgada cuadrada y 25,000 en los teléfonos. Un asiento de retrete solo tiene 49 gérmenes por pulgada cuadrada.

La exposición prolongada a luces brillantes puede enfermarte.



El uso de luces fluorescentes y/o el exceso de iluminación puede causar problemas de salud como dolores de cabeza, fatiga, estrés, ansiedad problemas cardiovasculares y disfunción eréctil.

El aburrimiento es malo para tu corazón.



Investigadores en Londres descubrieron que los hombres con trabajos aburridos tenían más riesgo de infarto. El aburrimiento hace que tu corazón trabaje más despacio y cuando se acostumbra, no está preparado para el ejercicio o un shock.

25% de los dispensadores de jabón están contaminados con bacteria.



Vía: <http://difundir.org>

Fuente: El Ciudadano