

TENDENCIAS

Si haces la cama todos los días podrías enfermarte

El Ciudadano · 11 de diciembre de 2015



Esta noticia puede alegrar a todos aquellos que **odian hacerse la cama**. ¿Buscabas una buena excusa? Pues aquí tienes una: la universidad británica de **Kingston** nos dice que no es nada saludable, y que siempre será mejor que la dejes deshecha y bien ventilada. ¿La razón? descúbrelo con nosotros...

Los pequeños ácaros y nuestra cama

Los ácaros, esos desagradables seres microscópicos son muy felices en las **camas bien hechas**, con las mantas y sábanas perfectamente colocadas en su sitio. Así que si eres de esas personas que nada más levantarse se hace la cama al instante, para tener su habitación ya lista, estarás atentando contra **tu propia salud**. ***Pero ¿por qué?*** te preguntarás.

Un grupo de científicos de **la Universidad de Kingston** ha descubierto que al hacernos la cama todos los días estaremos cultivando **“un espacio viral”**. Los arácnidos traen grandes problemas a los asmáticos y aunque te parezca imposible, también son ellos los que a veces nos causan largas noches de insomnio. Nos hacen sentir incómodos, nerviosos y extrañamente cansados.

Los ácaros son muy felices en nuestra cama, alimentándose de la humedad, de nuestro sudor y de los lugares poco ventilados. Al cubrirlos con las sábanas y las mantas creamos un excelente **caldo de cultivo** para hacerlos más fuertes. De ahí que lo mejor que podemos hacer es dejarla tal y como nos levantamos, para después, abrir la ventana. Permite que la cama esté así todas las horas que quieras, de ese modo... los ácaros no podrán soportar tanto **aire fresco**, tanta luz y tanta salubridad. Morirán al instante. Para cuando tu vuelvas, no habrá lecho más sano y confortable que esa cama sin hacer.

Stephen Pretlove, el autor de este estudio, nos dice que algo así evitaría la aparición de enfermedades asmáticas o similares. Los ácaros del polvo miden menos de 0,3 milímetros, están emparentados con las arañas, y adoran los colchones, las almohadas, peluches y esas alfombras en zonas donde no hay mucha luz. Viven unos 20 días, y durante ese tiempo, tales repulsivos seres solo se dedican a hacer una cosa: **defecar**.

Para evitar su incómoda presencia no dudes abrir la ventana y dejar tu cama sin hacer durante un tiempo. Los aspiradores no sirven de nada para eliminarlos, ya que con ellos lo único que conseguimos es pasarlos de un lugar a otro, pero no matarlos. Son como pequeños vampiros que desaparecen con la **luz del sol** y el aire fresco.

Así pues, ya tienes una excusa para los tuyos cuando vayan a casa y vean tu habitación aún sin hacer. “Hacer la cama es malo para la salud”, puedes decirles. Pero ahora bien, hemos de concluir con una pequeña apreciación: una vez tu cama esté ventilada al cabo de unas horas, **ya dependerá de ti el ser ordenado o no**. *Tu excusa, al igual que los ácaros, acabará de morir.*

Fuente: [Supercurioso](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)