Tendencias

www.elsalvador.com
Miércoles 15 de octubre de 2014
El Diario de Hoy

La verdad que esconden algunos "buenos hábitos"

- Duplicar las porciones de comida durante el estado de gestación no es un buen hábito
- Para tener un sistema inmunológico fuerte no es necesario exceso de vitamina C

Cuando se trata de hábitos saludables, todos parecen tener la mejor recomendación. Sin embargo, cuando está en juego la salud, siempre es mejor consultar la opinión de los especialistas.

A continuación se desmitifican cinco hábitos a los que la gente recurre con mayor frecuencia.

LIMPIARSE LOS OÍDOS CON HISOPOS

El cerumen es una secreción antiséptica que protege la piel de tu conducto auditivo de gérmenes y agresiones externas. Eliminarlo dejaría expuesto el oído a infecciones.

Lo que en realidad se hace, cuando se limpia con hisopos es empujar la cera hacia dentro y generar un tapón.

Asimismo se corre el riesgo de provocarse alguna lesión en el conducto (heridas, excoriaciones o incluso perforación de tímpano) por no tener una visión directa del canal.

Según los expertos el cerumen tiene una función importante para el oído, y solo el otorrino debe eliminarlo cuando sea necesario.

TOMAR VITAMINA C PARA CURAR ENFERMEDADES

Aunque algunas células de nuestro organismo requieren vitamina C para su correcto funcionamiento en la lucha contra los virus, tomar cantidades adicionales no ayuda a potenciar el sistema inmune.

Por el contrario, una dieta variada y saludable, rica en fruta y verdura, sí contribuye a fortalecerlo.

Una buena opción es seguir la dieta mediterránea, ya que esta cubre las necesidades de vitamina C.

COMER POR DOS DURANTE EL EMBARAZO

Durante toda la gestación, el peso que debe ganar es un kilo por mes.

Engordar más conlleva riesgos, como la aparición de diabetes gestacional, un mal progreso del parto y que el feto sea de mayor tamaño.

Nuestra recomendación: ¡No hay antojo que valga! Siga una dieta sana y equilibrada, en la que no es necesario que tome más cantidad de ningún alimento, a excepción del ácido fólico, del que necesitará un aporte extra.

HACER EJERCICIO ANTES DE DESAYUNAR

Aunque, efectivamente, hacer ejercicio en ayunas lleva a perder peso, no significa que sea la forma correcta de hacerlo.

Ya que esto sucede por la disminución de insulina (la hormona que ayuda a consumir glucosa); sin embargo como el cuerpo consigue la energía de las proteínas, esto afecta el músculo.

El efecto de adelgazar no es más que la pérdida de masa magra y no de grasa.

Lo recomendable es ingerir líquidos ricos en azúcares, como los zumos naturales de fruta, antes del deporte.

CUIDADO CON EL ENOJO

La salud mental tiene que ver con la posibilidad de sentir la emoción adecuada en el momento adecuado. Enfadarse es importante porque ayuda a la persona a poner límites, a defenderse y a respetarse a sí misma.

Cuando la persona experimenta una situación que la disgusta y no se permite enojarse, el daño queda dentro y la rabia se convierte en resentimiento. Lo malo no es sentir rabia o enfado; lo malo es que este sentimiento domine a la persona y por consecuencia esta lo exprese de manera incorrecta, en el momento inadecuado o con la persona que no los merecen, opinan los expertos.

ESCUCHA **TENDENCIAS EDH** EN **105.3 FM**

DE LUNES A VIERNES A LAS 9:30 A.M., 11:30 A.M., 2:30 P.M. Y 4:30 P.M.