

SI TE TRAGAS
EL CHICLE
SE TE QUEDARÁ
AÑOS PEGADO
EN EL ESTÓMAGO

UNA MANZANA
AL DÍA MANTIENE
AL DOCTOR
FUERA
DE TU VIDA

NO SALGAS
CON EL PELO
MOJADO
PORQUE TE
RESFRIARÁS

UN VASO DE
LECHE TIBIA ANTES
DE ACOSTARTE
TE AYUDARÁ A
DORMIR MEJOR
Y MÁS RÁPIDO

LOS VEGETALES
FRESCOS SON MÁS
SALUDABLES
QUE LOS
CONGELADOS

SÓLO
UTILIZAMOS
EL 10%
DE NUESTRO
CEREBRO

SI SE TE CAE
ALGO QUE ESTÁS
COMIENDO AL PISO
Y LO RECOGES
RÁPIDO TE LO
PUEDES COMER

NO PUEDES
NADAR HASTA
UNA HORA
DESPUÉS DE
COMER

EL HIPO
SE QUITA
A TRAVÉS
DE UN SUSTO

MITOS SOBRE LA SALUD

Por: **Mónica Flórez (Curso 6-B1)**

<http://espanoliandoconmonicaflorez.weebly.com/>

LEE estos mitos de la salud y EXPRESA una reacción/emoción usando el subjuntivo:

Dudo que, Puede que, Es increíble que, No creo que, Me parece raro que, Es probable que, Me molesta que...

EL CLIMA FRÍO NOS ENFERMA

Es probablemente el mito más grande de todos: diversos estudios han demostrado que, si bien en un clima frío tendemos a sentir síntomas de resfrío, lo cierto es que **la temperatura no nos hace más susceptibles a los virus**. Numerosas investigaciones han revelado que ante un cuadro de resfrío tampoco es peligroso exponerse a temperaturas [razonablemente] bajas.

Los especialistas explican que los resfríos son más frecuentes en el invierno porque pasamos más tiempo encerrados, generando espacios propicios para que los gérmenes se propaguen.



USAMOS EL 10% DEL CEREBRO

Desde hace mucho tiempo oradores motivacionales y gurús de autoayuda han incentivado a sus audiencias argumentando que los seres humanos utilizamos sólo el 10% de nuestro cerebro. Sin embargo **esta afirmación es falsa y no tiene base científica**: se han realizado estudios para identificar la actividad cerebral y se ha concluido que **no existen regiones del cerebro que permanezcan "dormidas"**.

Los profesionales señalan que este mito sigue vivo porque "nos gusta creer que no hemos alcanzado todo nuestro potencial".



EL CHOCOLATE PROVOCA ACNÉ

Diversos estudios han demostrado que **no existe una relación entre el consumo de chocolate y la aparición de acné**. Sin embargo, otra investigación reveló que **el estrés sí puede provocarlos**. Los granitos se forman cuando las glándulas sebáceas producen sebo en exceso y hay demasiadas células dérmicas muertas, obstruyendo así los poros.

Entonces las bacterias pueden quedar atrapadas dentro de los poros y reproducirse, **haciendo que la piel se hinche y se enrojezca: el inicio del acné.**



LEE estos mitos de la salud y EXPRESA una reacción/emoción usando el subjuntivo:

Dudo que, Puede que, Es increíble que, No creo que, Me parece raro que, Es probable que, Me molesta que...

LEER CON MALA LUZ DAÑA LOS OJOS

Lo único que puede causarnos la lectura con luz tenue es un **dolor de cabeza**, pero **nunca un daño permanente**. Cualquier efecto que pueda causar este hábito en nuestra vista se soluciona con una **buena noche de descanso**. Otro mito vinculado a éste es el que señala que mirar el televisor o la pantalla de la computadora desde muy cerca puede dañar los ojos. Sin embargo este hábito únicamente puede ocasionar **visión borrosa y dolores de cabeza**, síntomas de cansancio de la vista, una condición que es sólo temporal.



PODEMOS CONTRAER UNA ENFERMEDAD DE TRANSMISIÓN SEXUAL EN UN BAÑO

Los especialistas explican que, si bien la idea de contraer una ETS en un baño puede sonar creíble, **es altamente improbable**. Las superficies duras, como las del asiento de un inodoro, por ejemplo, **no conducen este tipo de enfermedades**. Se cree que este mito lo comenzaron hombres que utilizaron esta idea como argumento para explicarles a sus mujeres que la enfermedad de transmisión sexual que habían contraído **nada tenía que ver con una infidelidad**.



ESPERAR 1 HORA PARA NADAR DESPUÉS DE COMER

Esperar 60 minutos o más para zambullirse después de comer es un padecimiento para muchos. **Se dice que es posible sufrir un calambre y ahogarse si no se espera a que concluya el proceso digestivo**. Pero lo cierto es que si bien hay mayor flujo sanguíneo en el aparato digestivo luego de comer, lo único que esto puede causar es una **disminución de energía y vigor**. Lógicamente esto depende del tipo y la cantidad de comida que se ha ingerido. A veces el mismo cuerpo pide un descanso después de comer.



LEE estos mitos de la salud y EXPRESA una reacción/emoción usando el subjuntivo:

Dudo que, Puede que, Es increíble que, No creo que, Me parece raro que, Es probable que, Me molesta que...

~~ABRIGARSE PARA NO RESFRIARSE~~



TENER FRÍO NO ES TÉCNICAMENTE EL CAUSANTE DE RESFRÍOS

ESTAR MUCHO TIEMPO ENCERRADO EN CUARTOS SIN VENTILACIÓN O MUY CERRADOS INCREMENTA LA POSIBILIDAD DE SER ATACADO POR UN VIRUS.

HAY MÁS DE 9 TIPOS DE VIRUS COMUNES QUE PUEDEN CAUSAR EL RESFRÍO. SE RECOMIENDA MANTENER UNA BUENA HIGIENE PARA EVITAR VARIOS DE ELLOS.

~~PIERDES 90% DE TU TEMPERATURA CORPORAL POR LA CABEZA~~



PIERDES TEMPERATURA POR CADA SECCIÓN DE TU CUERPO QUE NO ESTÉ CUBIERTA. SI LLEVARAS UNOS SHORTS PERDERÍAS CALOR POR TUS PIERNAS

