

17 curiosidades de tu cuerpo

Nuestro cuerpo es muy inteligente y está más conectado de lo que pensamos. Muchas veces cuando nos duele o molesta algo atacamos la afección localmente con un cóctel de medicamentos, sin saber que existen soluciones mucho más simples.

Por ello, te contamos una serie de cosas que no tenías idea acerca de tu cuerpo y que podrían ser de utilidad en los momentos inesperados (Vía Flups).

- 1. Si te pica la garganta, ráscate el oído:** Al presionar los nervios de la oreja, se genera un reflejo inmediato en la garganta que produce espasmos y alivia la molestia.
- 2. Para escuchar mejor usa sólo un oído:** Si estás en una discoteque y no oyes bien lo que te dicen, gira tu cabeza y usa sólo tu oído derecho, ya que éste distingue mejor las conversaciones, mientras el izquierdo identifica mejor las canciones que suenan bajo.
- 3. Para aguantar las ganas de ir al baño piensa en sexo:** Cuando no resistes las ganas de orinar y no tienes un baño cerca, piensa en sexo. Eso entretiene a tu cerebro y el estrés disminuye.
- 4. Toser mientras te vacunan reduce el dolor:** Un grupo de científicos alemanes descubrió que si toses al momento que te inyectan, se aumenta la presión en el pecho y en la espina dorsal, lo que inhibe los conductores de dolor de la médula.
- 5. Si tienes la nariz tapada, presiona tu paladar y la parte superior de la nariz:** Toca el paladar con la lengua fuertemente y con un dedo sujeta la nariz bajo el entrecejo. Esto permite que las secreciones se muevan y puedas respirar.
- 6. Cuando tengas acidez duerme sobre tu lado izquierdo:** Esto permite crear un ángulo entre el estómago y el esófago para que los ácidos no puedan pasar a la garganta.
- 7. Cuando te duela una muela frota un hielo en tu mano:** Debes pasar el trozo de hielo por la zona en forma de “v” que se produce entre el dedo pulgar y el índice por la parte contraria a la palma. Esto reduce en un 50% el dolor, ya que este sector está conectado a los receptores de dolor de la cara.
- 8. Cuando te quemes, presiona la herida con un dedo:** Luego de limpiar la zona afectada, haz presión con la mano en la quemadura, ya que esto permite volver a la temperatura inicial y evita la aparición de ampollas.

9. Cuando estés ebrio, apoya la mano sobre una mesa o superficie estable: Si haces esto, tu cerebro recobrará la sensación de equilibrio y evitarás que todo gire a tu alrededor.

10. Al correr, respira cuando apoyes el pie izquierdo: Esto evitará que sientas picor en el pecho, ya que si respiras cuando apoyas el pie derecho causas presión en el hígado.

11. Si te sangra la nariz, haz presión con tu dedo: Si te echas para atrás puedes ahogarte con tu sangre, así que lo mejor es apretar con tu dedo el lado de la nariz en que tienes la hemorragia.

12. Para controlar los latidos cardíacos cuando tienes nervios: Pon el dedo pulgar en tu boca y sopla, esto ayudará a que tu corazón deje de latir tan rápido a partir de la respiración.

13. Para aliviar el dolor de cabeza cuando tomas agua muy helada: Al beber algo muy congelado, el paladar se enfría y el cerebro lo interpreta. Por eso debes colocar tu lengua sobre el paladar para que vuelva a su temperatura normal.

14. Previene la falta de visión cuando estás frente al PC: Cuando pones tu vista en un objeto cercano como un computador, la vista se cansa y falla. Para ello, cierra tus ojos, contrae el cuerpo y aguanta la respiración por un momento. Luego relaja todo. Santo remedio.

15. Despierta a tus manos y pies dormidos moviendo tu cabeza: Cuando se te duerma un brazo o la mano, gira tu cabeza de un lado a otro y verás como la sensación pasa en menos de 1 minuto, ya que las extremidades superiores se duermen por presión en el cuello. En tanto, si es una pierna o un pie, camina unos segundos.

16. Fácil método para aguantar la respiración bajo el agua: Antes de sumergirte, haz muchas respiraciones rápidas y fuertes para lograr que el ácido de la sangre desaparezca, pues éste último es el que causa la sensación de ahogo.

17. Memoriza los textos en la noche: Cualquier cosa que leas antes de dormir la recordarás más.