

# Hábitos cotidianos que podrían dañar tu salud

Los hábitos son parte de tu vida diaria, sin embargo, hay algunos que no son tan buenos. Lejos de los clásicos fumar, beber, morderse las uñas, existen otros que podrían no considerar tan negativos pero en realidad terminan siéndolo y dañando tu salud.

Dicen que los seres humanos somos criaturas de hábitos y en realidad es así, pues al final no son más que costumbres adquiridas con el tiempo. En este grupo podemos ubicar lavarte los dientes antes de dormir, ir al baño al levantarte, quitarte los zapatos en cuanto llegas del trabajo, pues muchos de ellos los llevas haciendo desde niña.

Sin embargo, hay otros que llegan conforme crecen, como dormirte tarde por leer o ver una serie, hacer ejercicio, comer un chocolate después de la cena. Sin importar si son viejos o más recientes, todos permanecen en tu vida gracias a que tu cerebro creó una red de conexiones entre tus neuronas que lo vuelven una acción automática.

El problema es que no todos los hábitos son tan inofensivos, aquellos considerados no saludables, te pueden dañar, pues contrario a los saludables que mejoran tu salud física, mental o emocional, repercuten negativamente en tu salud. Entre los clásicos están comer demasiada azúcar, fumar, beber, ver televisión en exceso, desvelarte todo el tiempo.

Tristemente no son los únicos, así que, si alguno de éstos forma parte de tu vida, quizá deberías repensarlo:

## **Pasar tu tiempo libre frente a la televisión**

No se refiere a llegar y ver una serie después del trabajo, sino pasar todo tu fin de semana frente a la pantalla y únicamente pararte a comer e ir al baño. Las consecuencias no sólo son el riesgo de que con el tiempo tus jeans no te queden, según científicos de la Universidad de Harvard, si pasas más de dos horas al día viendo la tele en tu sillón (o cama), aumentas un 20% el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y 15% enfermedades cardíacas.

Y si eres de quienes se sigue el fin de semana trabajando en

casa, malas noticias: los científicos consideran que podría tener un efecto similar. Además, también estaría afectando tus relaciones sociales y cambiar las salidas con tus amigos por una pantalla, podría afectar tu ánimo y salud.

La mejor recomendación es reducir a menos de 2 horas al día de televisión y combinarlo con un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada... Y claro, evitar las palomitas, papas o cualquier botanita mientras te avientas tu serie favorita.

## **Pagar todo con tarjeta de crédito**

En especial si ya no puedes con los intereses acumulados; si crees que esto no tiene nada que ver con tu salud, detente un poco. La Universidad de Rutgers, Nueva Jersey, descubrió, a través de una encuesta, una relación entre el estrés financiero y problemas de salud como hipertensión, insomnio, dolor de cabeza, problemas de digestión, úlceras, comer en exceso, aumento o pérdida de peso.

Con información de Bienestar 180