

---

Oct 09, 2017 | Escrito por Mariana Torrelles | 0

Foto: [lavidalucida.com](http://lavidalucida.com)

En nuestra cotidianidad **estamos expuestos a diferentes gérmenes en la oficina**, autobús, en el banco, la plaza y hasta en tu propio hogar. Lo realmente preocupante, es que luego toques alguna parte de tu cuerpo, invitándolos a entrar a tu organismo.

**El sitio Little Things** nos recuerda que, tocando algunas partes de nuestro cuerpo en particular, tenemos más chances de propagar ciertas enfermedades. **Tal vez pienses que es algo exagerado**, pero luego caerás en cuenta que lo que se nos hace costumbre, como mordernos las uñas, tocarnos la cara o los ojos, puede llevarnos a serias enfermedades.

## El rostro

Tocar nuestra cara asiduamente significa no sólo llevar miles de bacterias a la piel, sino tapar nuestros poros con gran cantidad de partículas, que pueden derivar luego en una infección cutánea. Si tienes la costumbre de reventar algunos espinillos y granitos, deberías dejar ya de tocar tu rostro. **Huffington Post recomienda dejar de tocar la cara** por completo porque las bacterias y virus que trasladamos en nuestras manos podría hacer estragos en nuestra piel. Tocar el rostro puede además empeorar el acné y el herpes.

## La boca

Llevar las manos a la boca es una costumbre que tenemos desde que somos bebés. De acuerdo a un estudio publicado por la Revista de Microbiología Aplicada de Londres, **la transferencia de bacterias desde la yema del dedo** a los labios fue sustancialmente alta.

## Las heridas

No hace falta tocarlas. **Si te lastimas, limpia, desinfecta y cubre**, pero no la toques más! Y si necesitas cambiar el vendaje cuando esté sucio, o volver a limpiar, lávate bien las manos para eliminar la mayor cantidad de bacterias posible.

## El interior de la nariz

**Hurgar la nariz es otro de los pasatiempos de los niños** que, descaradamente lo hacen frente a cualquiera. Pero no podemos negar que muchos adultos también lo hacen a menudo. En la cavidad nasal viven una serie de bacterias saludables que protegen la zona. Al introducir un dedo en la nariz, se llevan miles de bacterias que no pertenecen a ese lugar y que pueden causar serios problemas para la salud. De acuerdo al sitio Vice, una infección en esa zona puede propagarse hasta el cerebro mismo.

## El trasero

Luego de tocar cualquier zona cercana al trasero, **una persona debe lavarse cuidadosamente las manos**, pues en ese lugar puede encontrarse la potencial bacteria llamada escherichia coli, que vive en el intestino y puede causar serias infecciones.

## Los ojos

Además de que frotar los ojos puede dañar **la frágil piel que tenemos en los párpados**, esta mala costumbre puede llevar muchas bacterias a nuestros ojos y provocar, entre otras cosas, la conjuntivitis. Además, frotar el ojo de forma agresiva puede dañar la córnea.

## Los oídos

Muchas personas que sospechan que tienen acumulación de cera en sus oídos suelen recurrir a algunos adminículos, **como los hisopos de algodón o cualquier objeto punzante** con el

objetivo de quitar la suciedad. Sin embargo, esa costumbre, además de ser muy sucia es altamente peligrosa. La cera misma es una sustancia que produce nuestro cuerpo para proteger nuestro oído y mantenerlo cuidado y limpio, por lo tanto es una muy mala idea intentar quitarla por completo. Al mismo tiempo, al colocar cualquier objeto dentro del oído estamos llevando gran cantidad de gérmenes y bacterias, aumentando el riesgo de una infección.

### Debajo de las uñas

Otras de las costumbres de muchas personas es quitar la suciedad que se acumula **bajo las uñas con algún palillo o elemento**. La forma correcta de mantener las uñas limpias es mantenerlas cortas y lavar las manos asiduamente con agua y jabón, utilizando un cepillo de cerdas para quitar la suciedad acumulada bajo las uñas. De acuerdo a una publicación de la Revista de la Sociedad Americana de Microbiología, hay significativamente más cantidad de bacterias debajo de las uñas que en cualquier otra parte de la mano.

### El alcohol en gel no reemplaza el lavado de manos

En muchos casos, cuando no hay un lugar cercano para lavarse las manos, el uso de los geles sanitizantes, o alcohol en gel, son de gran utilidad. Sin embargo, de acuerdo al diario El Litoral, **el alcohol en gel no reemplaza el lavado de manos**. Según Enrique Mansilla, miembro de la Red Niños Sanos Niños Felices de Argentina “Hay quienes piensan que un poco de alcohol en gel basta. Tenemos que aprender que lavarnos las manos no es una pérdida de tiempo y que previene más de 100 enfermedades”, dice el profesional.

### Categoría:

- [Variedades](#) [1]

#### Addthis:

**Antetítulo:** ¡Entérate!

**Del día:** No

**Créditos:** Mi Vida Plena

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/ocho-partes-de-tu-cuerpo-que-nunca-deber%C3%ADas-tocar>

#### Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>