

**Meta:** 7

**Articulo:** 1

**Frase:** "Vestir bien es utilizar prendas que favorecen a tu salud"

**Resumen:** El cuidado de tu cuerpo es tan importante como el cuidado de tu apariencia, si tu cuerpo sufre o empieza a lastimarse por estar a la moda, la belleza se vuelve costosa, no arriesgues tu cuerpo por verte bien, acompañanos en reflexionar sobre la importancia de ello.

**Articulo:** Para algunas personas es muy importante lo que indica la sociedad respecto a la forma de vestir, sin embargo no todo lo que marca la tendencia de moda es saludable para nuestro cuerpo.

Detente a observar tu cuerpo después de que te quitas la ropa. Éste indica si lo que utilizaste para cubrirlo en todo el día es benéfico para tu salud.

Tal vez has notado que al quitarte tus prendas quedaron una líneas rojizas, irritadas o comezón en cierta área, deberías considerar esos indicadores como avisos de alerta roja, eso quiere decir que tu cuerpo no se sintió cómodo con ello porque algo le está molestando y no precisamente es el color, sino la presión. La ropa puede actuar como un torniquete obstaculizando la circulación linfática.

El flujo linfático es un proceso que circula los nutrientes, elimina residuos y combate los gérmenes en todo el cuerpo, si lo obstaculizas no podría hacer esa función, por lo tanto daña directamente a la salud.

La ropa interior de mujeres tendría que estar suficientemente holgada, el flujo linfático pasa por la caja torácica, así que utilizar un sostén apretado es tener un tensíometro que corta la circulación vital para el sistema inmunitario.

Los medios publicitarios constantemente exhiben a personas con ropa muy apretada, esto lo hacen porque las prendas apretadas delinean los músculos de los modelos, luciendo un cuerpo curvilíneo y esbelto, lo cual es atractivo ante los ojos de los espectadores, sin embargo esta simple estrategia publicitaria se vuelve una especie de "moda" que los jóvenes y adultos tienden a imitar, comprándose una o hasta dos tallas más chicas de la que debería de utilizar.

Al utilizar cosas apretadas en cintura y cuello, estrangulas el sistema linfático, las arterias y reduce el flujo de sangre oxigenada al cerebro: las camisas o corbatas pueden ocasionar rozaduras o dolores de cabeza.

Los pantalones apretados en hombres y mujeres afectan de la siguiente manera:

**Celulitis:** "obstruye la circulación en la hipodermis y agrava el cuadro de celulitis",

**problemas de respiración:** "dificulta el paso del aire por el organismo, el cuerpo sólo puede hacer una respiración corta y superficial", **dolores de espalda:** "Vistiendo piezas que restringen sus movimientos te ves obligado a sobrecargar los músculos y las vértebras para realizar actividades que normalmente no exigirían tanto esfuerzo", **mala digestión:** "Los pantalones, cinturones y fajas que presionan excesivamente la zona del tórax y/o del abdomen son perjudiciales para la buena digestión y pueden llegar a causar acidez y reflujo", **enfermedades en los genitales:** "favorece la humedad y las altas temperaturas, la región genital es propicia al desarrollo de hongos y bacterias que pueden causar dolencias como la candidiasis y dolores pélvicos, en los hombres el peligro

de vestir pantalones y ropa interior apretados es que se puede afectar la cantidad y calidad de sus espermatozoides y causarles dolor en los testículos".<sup>1</sup>

Cuando compres ropa fíjate que le quede a tu cuerpo y no te fijes en el tamaño que indica la etiqueta, al usar tallas flojas u holgadas te sentirás cómodo y saludable, eso mismo reflejarás en los demás.

---

<sup>1</sup> Proyecto Salud. Portal de Noticias. Actualidad las 24 hrs. Las consecuencias de usar ropa apretada. 8/2/2012. <http://www.proyecto-salud.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=8038> Recuperado 20 de octubre de 2012