

Hacer una cita

Llame al 1-833-855-9973



[Hacer una cita](#)[Llame al 1-833-855-9973](#)

18 ideas equivocadas comunes sobre la salud

¿Cuántas leyendas urbanas conocidas serán ciertas? En este artículo desmentimos mitos médicos y algunas de las ideas equivocadas comunes sobre la salud.



Sydney Vail, MD, FACS, FABC
in **Salud general, Wellness Now**

NOVEMBER 15, 2021

9 min read



In This Article:

- Desde hace muchas generaciones ha habido leyendas urbanas relacionadas con la salud, sin embargo, por medio de estudios de investigación médica recientes hemos podido comprobar o desmentir muchas de las ideas equivocadas más comunes sobre la salud.
- Entérese de 18 mitos médicos conocidos que son ciertos, falsos o parcialmente ciertos.
- Cuando escuche un mito médico, asegúrese de usar el sentido común, no creer todo lo que se dice y siempre consultar fuentes confiables para confirmar la información.

[Hacer una cita](#)[Llame al 1-833-855-9973](#)

En los últimos años ha habido muchos avances dentro del campo de la investigación médica y a raíz de esto hemos podido dar con la verdad detrás de muchas de las ideas equivocadas más comunes del mundo sobre la salud. Vamos a desmentir mitos médicos y leyendas urbanas antiguas, así que prepárese porque se va a sorprender, ya que resulta que algunos son ciertos, otros son falsos y muchos representan un término medio entre ambos extremos.

¿Es necesario beber ocho vasos de agua al día?

No precisamente. La cantidad que debe beber depende de la humedad y la temperatura promedio del clima del estado en el que reside, así como de su nivel de actividad y sus genes. El cuerpo necesita determinada cantidad de líquido al día, pero tal vez no sean ocho vasos, es decir, no hay una cantidad fija. Sin embargo, un color de orina que es claro o transparente, siempre es una buena señal, puesto que indica un nivel de hidratación adecuado.

¿Es peligroso aguantarse un estornudo?

¡Sí! Aunque no lo crea, esto es cierto. Cuando se impide a propósito un estornudo, esto aplica demasiada presión a los senos paranasales y los pulmones, lo cual puede ocasionar que se revienten tanto vasos sanguíneos como los tímpanos, incluso, irritación en la garganta y otros efectos. Nuestros médicos han atendido a muchos pacientes que se aguantaron de más los estornudos. Aunque los efectos adversos son poco comunes, aún es posible padecerlos. Por lo tanto, la próxima vez que esté a punto de estornudar, ¡deje que salga por completo el estornudo, sobre todo si sufre de una enfermedad respiratoria preexistente!

¿Hay algo de cierto en la regla de los cinco segundos?

Posiblemente. Esta es una situación en la que tal vez tendrá que usar su mejor juicio. Por ejemplo, si está en su casa y se le cae una galleta al piso de madera limpio, probablemente sí se la pueda comer sin peligro. Sin embargo, si está en el parque y se le cae una paleta pegajosa al suelo, eso ya es otra cosa. Esta cuestión depende tanto del alimento y la superficie que los médicos aún no tienen una respuesta definitiva. ¡En este caso conviene usar el sentido común!

¿Usamos solo el 10% de nuestra capacidad cerebral?

No. No se sabe qué cantidad de nuestra capacidad cerebral usamos, pero definitivamente es más del 10%. Aunque las tomografías computarizadas y las resonancias magnéticas han demostrado que hay ciertas áreas del cerebro que no usamos tanto, hasta las actividades más sencillas activan la mayoría de las áreas del cerebro. Algunas personas pueden usar más áreas cerebro que otras, así que el porcentaje exacto depende de la persona.

[Hacer una cita](#)[Llame al 1-833-855-9973](#)

No. Si se arranca solo un folículo piloso, es imposible que en ese lugar crezcan dos canas. Por lo tanto, ¡este mito médico queda desmentido!

Al afeitarse, ¿crece el cabello más oscuro y grueso que antes?

Posiblemente. Aunque el afeitado puede estimular el crecimiento del cabello, la forma en la que el cabello vuelve a crecer depende en gran medida de sus genes. Por lo general, el cabello que vuelve a crecer no es más grueso ni más oscuro que antes. Sin embargo, crecerá más rápido.

¿Leer con poca luz causa efectos adversos en la vista?

No precisamente. Aunque la fatiga ocular sí es un padecimiento, las personas tienen diferentes niveles de tolerancia a la luz. Si usted es capaz de leer de manera adecuada con luz tenue sin sentir cansancio o dolor en los ojos, entonces, ¡disfrute de su libro en lo oscuro! Por otro lado, si le es difícil leer con luz tenue, quizá eso no sea lo más indicado para usted. Una vez más, esto es algo que depende de la persona y sus predilecciones.

¿Las personas se vuelven más bajas de estatura al envejecer?

¡Sí! Con los años, puede disminuir el tamaño de los espacios entre las vértebras de la columna vertebral y eso reduce por una o dos pulgadas la estatura de las personas.

¿Tronarse los dedos ocasiona artritis?

No. Esta es una idea equivocada común sobre la salud que no es cierta; no hay pruebas que la respalden en absoluto. Así que, si siente la necesidad de tronarse los dedos, hágalo, pero tome en cuenta que con el tiempo esto podría disminuir un poco la [fuerza de prensión de sus manos](#).

¿Comer pavo ocasiona sueño?

No precisamente. El pavo tiene la fama de ocasionarles sueño a las personas porque contiene [triptófano](#), un aminoácido que a menudo se vincula con el sueño. Sin embargo, la realidad es que se sorprenderá al enterarse de cuántos otros alimentos también tienen un alto contenido de triptófano. Por lo tanto, comer pavo sí podría ser uno de los factores que contribuye al sueño que siente después de la cena del Día de Acción de Gracias, pero el puré de papa, el relleno y el pastel también tienen [que ver](#).

[Hacer una cita](#)[Llame al 1-833-855-9973](#)

No. En el pasado, la única forma de evaluar el funcionamiento cerebral de una persona que había sufrido una conmoción cerebral era despertarla a cada hora para así poder evaluar su capacidad de reaccionar. Hoy día, por medio de las tomografías computarizadas, las resonancias magnéticas y las tomografías por emisión de positrones nos podemos dar cuenta de qué tan consciente y orientada está la persona. De hecho, ahora sabemos que el cerebro se recupera más pronto cuando tiene mucho reposo.

¿Hace daño nadar justo después de comer?

No. Aunque su mamá le haya comentado esta idea equivocada común sobre la salud, no es necesario que espere una hora para entrar a la piscina. La teoría original detrás de este mito era que el cuerpo quemaba tanta energía para digerir la comida que el flujo sanguíneo no alcanzaría a llegar a los brazos y las piernas, lo cual causaría que uno se ahogara. Esto es falso. Al nadar justo después de comer el único peligro es que posiblemente pudiera sentir malestar estomacal.

¿Los suplementos pueden ayudar a combatir los resfriados?

Posiblemente. Los nutrientes como la vitamina C pueden reforzar el sistema inmunológico, lo cual puede ayudar a reducir el tiempo que dura un resfriado, pero esto es solo si los toma de la manera adecuada y con moderación, ya que podrían ser dañinos si se toman en exceso. El exceso de nutrientes que resulta al tomar los suplementos de forma irresponsable puede ocasionar insuficiencia de los riñones y el hígado. Por eso, ¡hable primero con su médico antes de intentar curarse el resfriado con suplementos!

¿Los dulces y otros alimentos azucarados causan acné grave?

No precisamente. El azúcar definitivamente no ayuda con el acné, pero tampoco lo causa. Siempre y cuando no consuma en exceso alimentos dulces, es probable que el azúcar y los dulces no afectarán mucho su piel. La cantidad de acné que presenta depende casi exclusivamente de sus genes y hormonas.

¿Es peligroso despertar a un sonámbulo?

No precisamente. Despertar a un sonámbulo no ocasiona algún peligro a largo plazo. Sin embargo, lo mejor es encaminarlo tranquilamente a la cama en lugar de despertarlo a la fuerza. Esto protege al sonámbulo contra la [desorientación](#) (y le evite a usted una bofetada en la cara).

¿La orina ayuda a curar una picadura de medusa?

Posiblemente. Necesitará lavarse el área de la picadura con una solución ácida o básica. La solución exacta queda a su elección. La orina no es un remedio comprobado, pero tampoco se ha desmentido su eficacia. Sin embargo, para que evite acusaciones

[Hacer una cita](#)[Llame al 1-833-855-9973](#)

¿Usar el celular adentro de un hospital interfiere con los aparatos médicos?

No. Cuando de primero se empezaban a usar los celulares, algunas personas dudaban en usarlos adentro de los hospitales. Ahora que ha pasado más tiempo, sabemos que los celulares no afectan los aparatos médicos cercanos.

¿Una manzana al día, del médico me ahorraría?

Posiblemente. Aunque, si únicamente se refiere a las manzanas, no hay garantía de que solo esas le basten para evitar ir con el médico. Sin embargo, se ha comprobado que una dieta que es mayormente saludable disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Los alimentos no procesados que tienen un alto contenido de fibra son buenos tanto para el intestino como para la salud en general y las manzanas definitivamente son un ejemplo de esos tipos de alimentos.

Aunque hemos avanzado mucho en materia de desmentir mitos médicos y leyendas urbanas, para los profesionales médicos aún hay muchas ideas equivocadas comunes sobre la salud por aclarar. Recuerde que si alguna vez escucha algo que es demasiado bueno para ser verdad, probablemente no es verdad. Así que, asegúrese de usar el sentido común, no creer todo lo que se dice y siempre consultar fuentes confiables para confirmar la información.

Fuentes:

- <https://www.health.harvard.edu/pain/does-knuckle-cracking-cause-arthritis>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2908021/>
- <https://uamshealth.com/medical-myths/is-it-dangerous-to-wake-a-sleepwalker/#:~:text=It%20is%20not%20dangerous%20to,bed%20without%20making%20forceful%20attempts.&text=Other%20factors%20can%20cause%20sleepwalking,and%20periodic%20limb%20movement%20disorders.>

TAGS

[Salud de la mujer](#), [Salud de los adolescentes](#), [salud de los hombres](#), [Salud infantil](#)

Servicios de atención médica primaria

[Hacer una cita](#)[Llame al 1-833-855-9973](#)

¿Tiene más preguntas acerca de estas ideas equivocadas comunes sobre la salud? Nuestros médicos pueden aclarar sus dudas. ¡Haga hoy una cita de telesalud o en persona!

[Haga una cita](#)

About the Author



Dr. Sydney Vail - Cirugía

El Dr. Sydney Vail, MD, FACS, FABC, es un médico de District Medical Group. Él es el presidente del Departamento de Cirugía del Centro Médico Valleywise Health y, además, es profesor asociado de las facultades de medicina de Creighton University School of Medicine y University of Arizona Medical School – Phoenix. Él ejerce como cirujano ...

[Read posts by Dr. Sydney Vail >](#)

Related



Cómo encontrar el método anticonceptivo más adecuado para usted

Kathleen Norman, MD, in Destacado, Salud general, Servicios de atención médica para la mujer, Wellness Now



Uñas encarnadas, callosidades y otras fuentes de dolor de pie: opciones de tratamiento

Bryan J. Roth, DPM, in Destacado, Salud general, Wellness Now



Dolor en el talón y en el pie: causas y opciones de tratamiento

Bryan J. Roth, DPM, in Control del dolor, Destacado, Salud general, Wellness Now

Hacer una cita

Llame al 1-833-855-9973

