

5 cosas que debes saber sobre el poder de una sonrisa



Una simple sonrisa es nuestra mejor carta de presentación. Es capaz de producir una buena imagen, crear empatía y contagiar de buen ánimo a quienes nos rodean.

A continuación te compartimos 5 cosas que debes conocer sobre el poder de una sonrisa según el sitio *Oral Health Foundation*. Después de esto, ¡no dejarás de sonreír!

1. **Sonreír es universal.** Charles Darwin fue uno de los primeros en señalar que a diferencia de otras acciones como el lenguaje corporal o la comunicación verbal, que difiere de una cultura a otra, todos empatizamos con una sonrisa.
2. **Es contagiosa.** Si no nos sentimos mucho más felices de inmediato, solo basta sonreír para que las personas que nos rodean estén propensas a hacerlo, lo que mejora nuestro estado de ánimo.
3. **Tiene un gran efecto en nuestras relaciones.** Es una de las primeras cosas que la gente nota de los demás y una de las características más llamativas que otros pueden tener.
4. **Beneficia nuestra vida profesional.** Es un gesto amigable y confiable; los entrevistadores son propensos a encontrar candidatos mucho más atractivos si sonríen.
5. **Es muy fácil de hacer.** Se necesitan 17 músculos para sonreír mientras que para fruncir el ceño, se requieren 43.

Cuida tu sonrisa

Para tener una sonrisa radiante, no dejes de realizar tres acciones básicas según la fuente mencionada:

-Cepilla los dientes por última vez durante la noche y por lo menos en otra ocasión durante el día con una pasta de dientes con flúor.

-Reduce la frecuencia con la que consumes alimentos azucarados y bebidas.

-Visita a tu dentista regularmente. Esto varía de acuerdo al paciente, indica el sitio *Mouth Healthy*: mientras algunos necesitan ir una o dos veces al año, otros deben ir con mayor frecuencia por tratamientos dentales.

¿De qué manera cuidas tu sonrisa?

Fuente: vida-estilo.