

¿Es bueno dormir con calcetines?



Te guste o no la idea de proteger tus pies en la cama, hacerlo tiene sus ventajas e inconvenientes

Está claro que el mundo se divide en dos clases de personas. Están los que les gusta más el dulce y los de salado, los amantes de los perros y los de los gatos o, en este caso, los que duermen con calcetines y los que lo hacen sin ellos.

Hay una gran diferencia entre las personas que duermen con los pies cubiertos y las que lo hacen descalzos. Y no solo, estamos hablando de ser más o menos frioleros.

Varias teorías aseguran que aquellos que duermen con calcetines son personas que necesitan sentirse protegidas y buscan tener una relación más profunda e íntima con otras personas. Por el contrario, los que duermen descalzos se dice que son personas independientes que valoran mucho su espacio

personal.

Pero, ¿hasta qué punto es bueno dormir con calcetines? Te guste más o menos la idea de proteger tus pies en la cama, está claro que hacerlo tiene sus ventajas e inconvenientes.

Los beneficios de dormir con calcetines

- Si eres una persona friolera, está claro que dormir con calcetines te ayudará a conciliar mejor el sueño. Al no entrar en contacto directo con las sábanas
- Un estudio del Servicio de Medicina Interna del Hospital Ramón y Cajal concluyó que dormir con calcetines ayuda a evitar las infecciones y los hongos. Esto se debe a que los pies no entran en contacto directo con las sábanas, aunque no hay peligro si se lavan una vez a la semana.
- Según un estudio de la Universidad de Groningen, liderado por el holandés Gert Holstege, llevar calcetines durante las relaciones sexuales facilita la llegada al orgasmo para hombres y mujeres.
- Disminuye la probabilidad de sufrir un ataque del fenómeno Raynaud. Aunque no es muy habitual, esta enfermedad afecta a áreas de la piel, normalmente los dedos de las manos o los pies, y hace que por problemas de circulación comiencen a hincharse y palpar. El uso de calcetines mantendrá tus pies calientes, mejorando la circulación de los dedos.
- Una creencia muy extendida es que los calcetines hacen que los pies suden más. Sin embargo, si se utilizan los de fibras adecuadas se puede reducir la sudoración, ya que el tejido los mantendrá secos al absorber el sudor.
- Mejora los talones agrietados. Utilizar calcetines de algodón después de hidratar bien los pies puede ayudar a que los talones no se sequen.

Los perjuicios de dormir sin calcetines

- La principal razón por la que no se debería dormir con calcetines es que hacerlo mejora la circulación. Con los pies al aire la sangre fluye con más facilidad, previniendo la aparición de varices o problemas de inflamación en los tobillos. ¿Cómo saber si los calcetines te cortan la circulación? Si la goma de esta prenda no es tan elástica, te dejará una marca en el tobillo al quitarlos.
- Si los calcetines no están limpios, corres el peligro de contraer hongos o infecciones. Para remediarlo, sólo necesitas echar a la lavadora cuando llegues a casa los que lleves puestos y usar unos limpios para ir a la cama.
- También se puede prevenir los malos olores y la sudoración que aparecerían al usar calcetines de un material no poroso.
- En las noches más calurosas, dormir con los pies al aire los mantendrá más frescos y hará que te sea más fácil caer en los brazos de Morfeo si eres una persona calurosa.
- Si te acostumbras a dormir sin calcetines, lo pasarás mal cuando no lo hagas. Puede que un día tengas que dormir en casa de otra persona o no tengas un par limpio y te cueste más conciliar el sueño. Por esa razón, si eres muy friolero lo mejor es que intentes dormir con calcetines sólo algunos días.

Fuente: diarioinformacion.com.