

Esta es la absurda cantidad de bacterias y ácaros que se acumulan en tus sábanas cuando no las lavas



Las sábanas juegan una parte integral e íntima en nuestras vidas. Dormimos con ellas todas las noches. Pero también pueden tener un lado asqueroso si no las lavas.

Como todo, las sábanas se ensucian. Sin embargo, la suciedad no siempre es aparente. No es como con la ropa, donde si ves una mancha sabes que es hora de lavarlo. No, la suciedad de las sábanas es más sutil y potencialmente más preocupante.

Lo que vive en tus sábanas

Parte de la suciedad en tus sábanas viene de tu propio cuerpo. Con el tiempo, las células muertas de tu piel se acumulan en las sábanas. En principio esto no parece tan alarmante, pero la situación empeora. Las células muertas son la comida

favorita de los ácaros, que tras alimentarse de ellas, proceden a defecar.

Los excrementos de estos organismos pueden causar reacciones alérgicas y efectos como tos, goteo nasal y picor en los ojos, entre otros. También es común encontrar esporas fúngicas, polvo y pelusa, que pueden exacerbar las alergias después de inhalarlos durante varias horas.

Otros organismos que pueden vivir entre tus sábanas son las bacterias estafilococos. De nuevo, estas bacterias provienen del cuerpo humano y normalmente son benignas. Suelen vivir en nuestra piel y también dentro de la nariz. Pero pueden ser peligrosas si entran en la sangre. Si tardas demasiado en lavar tus sábanas, aumenta el riesgo de que las bacterias causen un efecto dañino.

Por último, la suciedad en nuestras sábanas puede causar irritaciones en la piel, específicamente en la cara. Todos los cosméticos que se aplican a la piel son transferidos a las sábanas y luego otra vez a la piel.

Qué debes hacer

Todo lo mencionado anteriormente suele acumularse de forma significativa después de dos semanas. La gravedad también juega un rol en esto. Con el tiempo, el peso permite que la suciedad penetre las mismas almohadas y cama. Por lo tanto, los expertos sugieren dos cosas.

Primer paso: lava las sábanas cada semana. Esto asegura que estás eliminado lo que se acumula. En segundo lugar, también es buena idea comprar fundas para tu colchón y tus almohadas, que servirán como una barrera contra la suciedad a largo plazo.

La moraleja de la historia: lava tus sábanas. No duermas con la mierda de los ácaros.

Fuente: gizmodo.