



Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 91
Vol. 9
Junio 2023

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. (larzubid@hotmail.com)

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

Como casi todo en la vida, el estrés presenta efectos positivos (en el caso del llamado estrés bueno) si es de corta duración y está plenamente justificada su aparición, y negativos, pues si éste llega a perdurar en el tiempo ocasiona serios problemas a nivel mental y fisiológico (en este caso hablamos del estrés malo).

A nivel de nuestra psique, el estrés negativo presenta un cuadro de síntomas muy amplio que suele incluir agotamiento, irritabilidad, falta de concentración y abatimiento.

Y aunque el estrés se ha vuelto muy común en estos tiempos, afortunadamente existen varias opciones para eliminarlo, o al menos atenuarlo a niveles razonables, sin tener que recurrir necesariamente a un médico o un psicólogo (aunque en casos extremos es mejor solicitar su ayuda), tales como: practicar yoga o taichi, meditación o mindfulness, la reflexología podal, la aromaterapia, la fitoterapia y el ejercicio físico, entre otras...

Por citar sólo una de las posibles consecuencias más evidentes del estrés, pongamos el caso de los derrames oculares (aunque no es el único factor que los puede desencadenar).

Con el estrés nuestro cuerpo libera hormonas, como el cortisol y la adrenalina, que aumentan el ritmo cardiaco y la presión arterial. Esto puede hacer que aumente la presión también en los vasos sanguíneos de la conjuntiva y se rompan, causando un derrame...

Finalmente, y para no salirnos del tema, el geriatra Álvaro Cruz habla de la ansiedad en la tercera edad, sus principales causas (por ejemplo, el bloqueo de emociones que no se quieren enfrentar o la evasión de situaciones estresantes) y nos da algunas recomendaciones para lidiar con las terribles crisis de ansiedad:

<https://www.youtube.com/watch?v=MVwWjIkcjcuo>



Tema del mes: Efectos del estrés en el cerebro y el cuerpo

Aunque no todos reaccionamos igual ante el estrés, existen efectos dañinos en todo el cuerpo, sobre todo cuando experimentamos el llamado estrés crónico...

Esto es lo que pasa en tu cerebro y tu cuerpo cuando sufres estrés.....	2
Derrame en el ojo por estrés: causas y síntomas.....	5
Dales limpieza profunda a los quemadores de tu estufa con esta solución casera.....	6



Esto es lo que pasa en tu cerebro y tu cuerpo cuando sufres estrés

Entender los mecanismos fisiológicos que se activan en el cerebro y el organismo ante una situación que nos provoca estrés es el primer paso para poder poner en práctica estrategias que impidan que nuestras salud se resienta.

En condiciones normales, las personas tienen una gran capacidad de adaptación a las situaciones difíciles y hay una tendencia a creerse ante los retos que se presentan. Es el llamado estrés positivo.

Qué es el estrés positivo

El estrés positivo es una respuesta del organismo para casos de emergencia, en los que se requiere una adaptación especial y un consumo extra de energía para lograr un comportamiento eficaz como hace un atleta ante una competición o un profesional ante un proyecto que le ilusiona.

Bajo los efectos estimulantes del estrés, se multiplican el entusiasmo, la concentración y el rendimiento, y si se logra salir adelante, la salud se robustece.

Los últimos estudios sobre el sistema nervioso central indican que el estrés generado por actividades que resultan atractivas contribuye a la regeneración de neuronas y es, por tanto, un buen antídoto contra el envejecimiento cerebral, mientras que el estrés negativo eleva el nivel de corticoides, lo que impediría que se formen nuevas neuronas.

Por eso a partir de los 50 años, los neurólogos aconsejan ocuparse en actividades intelectuales de aprendizaje y memoria, que resulten motivadoras y

estimulantes, a fin de favorecer esa regeneración neuronal.

Qué es el estrés negativo

El organismo necesita reponerse del desgaste y llenar la reserva de energía para mantener el potencial de respuesta ante una emergencia. Tras el esfuerzo, el atleta recupera las constantes y el profesional, su ritmo de trabajo habitual.

Si no se consigue el objetivo perseguido, prolongar la respuesta de estrés (trabajar cada día más horas y no dar abasto) resulta contraproducente y entraña riesgos.

La situación típicamente estresante es aquella en la que existe una clara discordancia entre el esfuerzo que se realiza y la gratificación que se obtiene.

Este tipo de estrés, que se define como negativo, presenta un cuadro de síntomas muy amplio que suele incluir agotamiento, irritabilidad, falta de concentración y abatimiento.

Estrés negativo y estrés positivo: diferencias fisiológicas

Mientras que el estrés positivo, el que se entiende como estímulo, se considera bueno para el organismo, este otro puede ser causa de enfermedad.

Prolongar la situación de estrés puede afectar al organismo a tres niveles:

- Aumentan las tasas de colesterol LDL y la coagulación de la sangre, y se modifica la actividad de las células inmunitarias.
- Por regla general, si el individuo planta cara al problema y se esfuerza (actitud de lucha), el organismo incrementa la producción de adrenalina, lo que puede traducirse en cardiopatías (angina de pecho, infarto...).
- Si la respuesta es pasiva (actitud de sometimiento), se estimula la segregación de cortisol, hormona que incide en los cuadros depresivos y en trastornos de la

inmunidad (infecciones e incluso algunos tipos de cáncer).

Estrés: cómo responde el cerebro

No todos reaccionamos igual ante una misma situación estresante. A nivel cerebral la respuesta se organiza en dos frentes, y en ella se ve comprometido todo el organismo.

Por un lado, el eje hipofisiosuprarrenal (compuesto por el hipotálamo y las glándulas hipófisis y suprarrenales) se activa de forma instantánea ante situaciones que la persona valora como una agresión, ya sea física o psíquica, dando lugar a la producción de corticoides, hormonas que pasan al torrente sanguíneo e inciden en el funcionamiento de diversos órganos: los andrógenos incrementan la fuerza y la masa muscular, y el cortisol incide, entre otros procesos, en los cursos infecciosos y en el aumento de la concentración de glucosa en el torrente sanguíneo.

El segundo frente en el que se organiza la respuesta fisiológica es el sistema nervioso vegetativo, una red de estructuras nerviosas que controla el funcionamiento de los órganos internos, y que al activarse implica la segregación de adrenalina y noradrenalina, hormonas que accionan el estado de alerta del organismo.

Esta respuesta está en la base genética del hombre, y desde hace millones de años prepara al individuo para luchar o huir: se incrementa el rendimiento cardíaco, aumenta el nivel de coagulación de la sangre, se dilatan las pupilas, se dilatan los bronquios y se movilizan los ácidos grasos, entre otros síntomas.

Como en el entorno primitivo, también hoy la activación del sistema simpático pone en guardia al individuo para afrontar una dificultad, ya sea una semana intensa de trabajo o un mes con facturas que se acumulan.

En todo este proceso, la percepción que cada persona tenga de la situación es fundamental, y determinará las reacciones fisiológicas, porque la verdadera clave del estrés es cómo percibimos lo que nos ocurre.

Así, un científico o un empresario que desarrollen una actividad muy exigente, pero de la que mantienen el control desarrollarán una respuesta de estrés marcada por un aumento de la secreción de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) y a la vez por la supresión de cortisol, dado que son capaces de afrontar la situación.

Por el contrario, en personas que tengan poco margen de actuación la respuesta fisiológica tenderá a la liberación de hormonas de estrés, en particular cortisol.

Estrés: cómo responde el organismo

El estrés no es una enfermedad, sino una reacción del organismo para adaptarse a una situación, que puede dar una sintomatología muy diversa.

La respuesta estresante presenta tres fases de evolución, que marcan la reacción del organismo para adaptarse a la dificultad que se le presenta.

La aparición de un factor estresante desencadena una primera reacción de alarma, que prepara al organismo para afrontar la tarea.

En una segunda fase, el organismo intenta adaptarse a esos factores que en un primer momento percibió como una amenaza. Si el estímulo es positivo (un proyecto que se inicia con ilusión), los esfuerzos para adaptarse redundan en beneficio del organismo: el empleado recién contratado desempeña su trabajo con energía y entusiasmo.

Sin embargo, si la dificultad persiste, el sistema biológico empieza a sufrir las consecuencias del esfuerzo adaptativo, y aparecen los primeros síntomas del estrés negativo: irritabilidad excesiva, trastornos del sueño, falta de concentración...

Si se mantienen los estímulos estresantes, se desemboca en una tercera fase, de hundimiento, en la que la interacción de los distintos elementos que causaban la sobrecarga inicial (ya sea por trabajo, conflictos emocionales, secuelas de un accidente...) puede desencadenar la enfermedad.

Es la llamada patología psicósomática, que afectará al órgano que esté en situación deficitaria. A modo de ejemplo, si la persona tiene reactividad a nivel arterial, podría sufrir hipertensión o arteriosclerosis.

El doctor Raimon Sedó, especialista en medicina psicósomática, explica que para hacer un diagnóstico el médico busca en primer lugar algún tipo de síntoma físico, que suele ser dolor en algún órgano o perturbación de su funcionamiento.

También valora el estado de ánimo del paciente que acude a su consulta, a fin de intentar detectar algún tipo de ansiedad o cuadro depresivo.

Por último, se traza un perfil biográfico, para ver si la persona está atravesando una situación familiar difícil o tiene un problema laboral, y para conocer los antecedentes de su infancia.

Una misma situación no resulta igual de estresante para dos personas distintas, ya que los recursos personales son determinantes a la hora de abordar un problema; sin embargo, hay situaciones típicamente estresantes: una separación, perder un empleo, la enfermedad de un familiar, problemas económicos...

Por tanto, habrá que distinguir entre lo que son situaciones salvables, en las que el experto intentará ayudar a remediar la situación -por ejemplo, reconducir una relación de pareja conflictiva-, y lo que son situaciones insalvables -quedar inválido por un accidente-, en las que habrá que ayudar al paciente a adaptarse a la nueva realidad.

En ambos supuestos, el primer paso es suprimir el estrés, a poder ser sin recurrir a ansiolíticos o un antidepresivos, que no solucionan el problema. Después habrá que trazar estrategias personalizadas para afrontar la situación.

Cómo enfrentarse al estrés

La práctica médica indica que, de cara a la salud, resulta más peligrosa la duración de un estímulo estresante que la intensidad.

Se soporta mejor un juicio, una oposición, que son situaciones difíciles pero acotadas en el tiempo, que una mala relación con un familiar o el trabajo, que supone un desgaste continuado.

"Pero un estrés agudo sobre una arteria previamente dañada puede desencadenar una angina de pecho o un infarto", advierte Raimon Sedó, que pone como ejemplo el de un hombre que muere viendo un partido de fútbol.

Y añade que, en este caso, una situación de estrés continuado puede haber favorecido previamente la formación de una placa en la arteria, con lo que el espasmo que sufre durante el partido encuentra ya un terreno predispuesto.

Para hacer frente al estrés, este especialista en problemas psicósomáticos recomienda el buen humor, que viene a ser la otra cara de la moneda.

Tener actitudes positivas, un buen talante, ejerce una acción contraria al estrés, ya que mejora la inmunidad, la coagulación, las condiciones cardiovasculares, entre otras funciones, y en definitiva alarga la vida.

De forma intensa, la risa a carcajadas modifica la función del diafragma, moviliza el aire que queda en el fondo de los pulmones y tiene un efecto relajante, ya que al empezar a reír se contraen músculos que estaban relajados y se relajan otros que estaban tensos.

Modificar el talante permitirá percibir de forma distinta lo que ocurre alrededor.

"A lo largo de la vida nos enseñan muchas cosas, pero no a vivir, que es algo que vamos aprendiendo", reflexiona Consuelo Fernández, especialista en medicina tradicional china, que destaca el valor de tener tiempo para uno mismo.

"El estrés no es ir y venir, sin parar, sino que es una situación que tu cuerpo no consigue aguantar. Por eso, puedes trabajar doce horas seguidas y si luego consigues desconectar, no tendrás estrés", señala. Sin embargo, recomienda ocupar ese tiempo libre en cosas productivas.

"Hay que echar raíces, adquirir valores que nos permitan desconectar de verdad con el trabajo, con los otros problemas. No se trata de ir al bar o de ir a jugar un partido de squash, porque eso simplemente es hacer un paréntesis y a la salida volveremos a nuestra inquietud. Pero si aprendemos a pintar, cuando tengamos un rato libre lo dedicaremos a pensar en aquello que nos gusta, en el cuadro que tenemos por terminar".

Es evidente que saber mantener el estrés a raya no es fácil, pero, como hemos visto, se pueden adoptar algunas pautas de vida saludables que favorecerán una mejor respuesta del organismo a situaciones que conlleven estrés.

Aliados naturales contra el estrés

Las terapias naturales resultan idóneas para controlar el estrés y evitar que se adueñe de nuestra vida. Técnicas como el yoga, la reflexoterapia o el tai chi o ciertos aceites esenciales y algunas plantas favorecen la relajación.

YOGA

El yoga proporciona una relajación profunda física y psíquica, mediante un sistema de respiración coordinada que estimula la circulación y aumenta el aporte de oxígeno a todos los órganos.

El yoga es una buena forma de descargar tensiones, y proporciona tranquilidad mental, concentración y claridad. Además, permite estirar todo el cuerpo y masajear los órganos internos.

TAI CHÍ

Como toda disciplina china, el tai chi integra la mente y el cuerpo.

Esta gimnasia terapéutica consta de una serie de ejercicios continuos, realizados mediante movimientos lentos, que se acompañan de una respiración profunda y un estado de meditación.

Ayuda a reducir el estrés y a aliviar algunos dolores, además de desarrollar el equilibrio y la flexibilidad.

REFLEXOTERAPIA

Presionar en los puntos de los pies que reflejan los órganos del cuerpo permite

desbloquear la energía y ayuda a aliviar la fatiga, el insomnio, la tensión muscular y otras dolencias causadas por el estrés. Un simple masaje en los pies es relajante.

AROMATERAPIA

Los aceites utilizados en aromaterapia ejercen una acción suave en el cuerpo y la mente. Pueden aspirarse directamente, añadir unas gotas al agua del baño o mezclarlos con los aceites utilizados en el masaje.

En el tratamiento del estrés, las esencias de ciprés, salvia, rosa, sándalo y mejorana actúan contra la tensión nerviosa y la irritabilidad.

FITOTERAPIA

Las plantas pueden ayudar a combatir los síntomas del estrés.

- La valeriana, sedante y relajante muscular, es una de las más indicadas, ya que disminuye la ansiedad y es útil contra el insomnio.
- La tila es efectiva en casos de inquietud, nerviosismo.
- La avena es útil contra la depresión y el agotamiento físico y mental.
- La raíz de ginseng es un vigorizante, con efectos antidepressivos y ansiolíticos.

9 estrategias contra el estrés

La primera solución ante una situación de estrés es encontrar la causa y tratarla, pero no siempre es posible.

En ocasiones, hablar de lo que nos preocupa con alguien que sepa escuchar será suficiente para calmar la ansiedad, pero a medio plazo hay que pensar en cambiar el estilo de vida y la forma de afrontar las cosas para que el estrés no se adueñe de nosotros.

1. SER REALISTA

En el trabajo y en la vida en general hay que ser capaces de organizar las tareas y distribuir el tiempo en bloques productivos y de ocio.

Conviene determinar objetivos y conocer las propias capacidades para afrontarlos, lo que supondrá a veces delegar en otras personas la tarea. Hay que aprender a decir que no, a rechazar encargos y peticiones de favores que no se pueden asumir.

Asimismo, deben afrontarse los problemas de cara y tomar decisiones, aunque éstas resulten difíciles, ya que posponerlas es causa de malestar e insatisfacción.

2. LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE

Comer bien y de todo es la mejor recomendación, ya que una dieta equilibrada mantiene las defensas altas.

Una alimentación antiestrés no existe como tal, pero sí una estrategia nutricional y dietética para los periodos de mayor desgaste:

- comer poco y con frecuencia;
- alimentos ricos en vitaminas del grupo B (levadura de cerveza, leche y lácteos, cereales integrales, verduras de hoja verde y frutos secos), que fortalecen el sistema nervioso central;
- frutas y verduras ricas en vitamina C (cítricos, fresa, kiwi, pimiento), que mejoran el estado general, y alimentos con un alto contenido en cinc (pipas de calabaza, ostras, lentejas, germen de trigo, sésamo...), que mejoran el tono general y el sistema inmunitario.
- Otros alimentos antiestrés son las nueces, judías verdes (ejotes), naranjas y brócoli.

3. EJERCICIO REGULADOR

El ejercicio aumenta la resistencia física y psíquica, pues su práctica constituye una buena vía de escape de la agresividad y la tensión, además de mejorar los sistemas cardiovascular y respiratorio, el tono muscular y la elasticidad, y favorece el placer de la relajación después de su práctica.

4. HABLAR DE LO QUE OCURRE

Ya no quedan confesores, pero para eso están los íntimos. Confiar las emociones,

los problemas, en alguien de confianza que sepa escuchar alivia la tensión y es muy saludable.

Expresar lo que nos sucede ayudar a tener una visión más racional de la situación y facilita la propia dimensión del sentimiento.

Tampoco hay que tener miedo a identificar los errores y asumílos, pues es el único modo de poderlos solventar.

5. PERCEPCIÓN EN POSITIVO

La forma cómo se perciben las cosas influye en los sentimientos que se generan y el comportamiento posterior. Tener buen humor, ser flexible y adoptar actitudes positivas contribuye a establecer conductas más adecuadas, que se han mostrado especialmente necesarias a la hora de mejorar la calidad de vida y contribuir en la longevidad de las personas.

Por ello no angustiarse, controlar la respuesta, y en momentos de agobio respirar hondo y contar hasta diez pueden ser herramientas útiles para rebajar el estrés y fomentar el anhelo y necesario sosiego.

6. RELAJARSE

Hay que procurar dormir suficientemente para estar despejado.

Como complemento, la relajación alivia el estado de tensión muscular que se produce de forma inconsciente en los periodos de estrés. Los músculos cervicales y los lumbares se contraen de forma prolongada y producen dolor.

Desde niños se nos educa para que cuidemos la alimentación y seamos responsables, ordenados, practiquemos deporte... Sin embargo, no nos explican cómo aprender a relajarnos y, a la vista de la incidencia del estrés y de las enfermedades que de él se derivan, parece vital este aprendizaje.

Las técnicas de relajación ayudan a liberar conscientemente la tensión del cuerpo y de la mente. Para ello nos enseñan a dejar ésta en blanco y a destensar los músculos. Los beneficios que se obtienen son similares a los de un sueño reparador, pero en menos tiempo.

7. CAMBIAR EL ENTORNO

Buscar escenarios que permitan desconectar de la actividad diaria y favorezcan la relajación.

Si se vive en la ciudad, es aconsejable aprovechar el fin de semana para respirar aire fresco, dar un paseo por el campo o sentarse junto al mar, para disfrutar del entorno relajante que proporciona la naturaleza.

8. ESTIMULANTES NATURALES

El ginseng es un buen estimulante del sistema nervioso central, que ayuda a adaptarse a las situaciones de fatiga, de estrés físico y mental, y a afrontar mejor los problemas. Potencia la actividad cerebral, activando la memoria y la capacidad de concentración. Las cápsulas de ginseng son eficaces para levantar el ánimo, dar energía y aumentar las defensas.

En periodos de tensión, las infusiones de lavanda, pasionaria e hipérico actúan como sedantes nerviosos.

Las infusiones de verbena, tila, lúpulo, betónica o pasiflora favorecen la relajación.

9. SIN EXCITANTES

Moderar el tabaco y el alcohol, que además de resultar excitantes, roban nutrientes esenciales para el organismo. También conviene limitar el consumo de cafeína, contenida en el café o en refrescos de cola.

Fuente: https://www.cuerpomente.com/salud-natural/que-es-estres-cerebro-organismo-combatir_11190

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=PXYJIPFwjFc&t=4s>

<https://www.youtube.com/watch?v=yKGMB-VAxZOo>

https://www.youtube.com/watch?v=He3_fmleBo



Derrame en el ojo por estrés: causas y síntomas

Los derrames oculares debidos al estrés causan una mancha roja en el blanco del ojo que en la mayoría de los casos no es grave y desaparece por sí sola.

El estrés, ese mal tan extendido en estos tiempos, es un factor de riesgo de numerosos problemas de salud. Tener estrés durante un periodo de tiempo prolongado se ha vinculado con la aparición de enfermedades tanto mentales como físicas, desde la ansiedad o la depresión, hasta problemas digestivos o cardiacos.

También afecta a la salud de nuestros ojos y puede provocar un derrame ocular, que se manifiesta con la aparición de una mancha roja en la parte blanca del ojo.

Derrame en el ojo por estrés: qué es

Un derrame en el ojo (hemorragia subconjuntival) es una hemorragia en la conjuntiva, la capa transparente que cubre la parte blanca del ojo (denominada esclerótica), que ocurre cuando se rompen unos pequeños vasos sanguíneos.

Puede ser debido a diversas causas, como una irritación del ojo, una tos intensa, frotarse los ojos... y también el estrés.

Cuando sufrimos estrés, nuestro cuerpo libera hormonas, como el cortisol y la adrenalina, que aumentan el ritmo cardiaco y la presión arterial. Esto puede hacer que aumente la presión también en los vasos sanguíneos de la conjuntiva y se rompan, causando un derrame.

Además, el estrés puede hacer que te frotes más los ojos o lo hagas con demasiada intensidad, lo que también puede desencadenar un derrame.

Derrame en el ojo por estrés: síntomas

Los síntomas de un derrame en el ojo por estrés son básicamente los mismos que los derrames en el ojo por otras causas, la única diferencia es que este tipo de derrame ocurre en periodos en los que la persona está sometida a un elevado nivel de estrés o ansiedad.

Lo más característico es la aparición de una mancha roja en la parte blanca del ojo, de un tamaño que puede variar de persona a persona y ser muy pequeño o cubrir gran parte del ojo.

También suele haber una sensación de ardor o picor y molestias en el ojo. En algunos casos, hay sensibilidad a la luz o visión borrosa en el ojo afectado.

En la mayoría de los casos, un derrame ocular no es una situación grave y suele desaparecer por sí solo al cabo de unos días. Sin embargo, si los síntomas son intensos, duran demasiado o se acompañan de otras molestias conviene consultar al médico.

¿Cómo evitar sufrir un derrame en el ojo por estrés?

Lo fundamental, y no solo para evitar un derrame en el ojo, sino también muchos otros problemas de salud, es controlar el estrés.

Para reducir el estrés, puede ayudarte:

- Practicar técnicas de relajación: entre las más efectivas están la meditación, el yoga, el taichí o las respiraciones profundas.
- Realizar ejercicio físico de forma regular reduce los niveles de las hormonas del estrés en el cuerpo y estimula la producción de endorfinas, que se consideran analgésicos naturales del cuerpo y elevan nuestro estado de ánimo.
- Dormir lo suficiente. De acuerdo con la Academia Americana del Sueño, los adultos que duermen menos de 8 horas tienen niveles de estrés más altos que aquellos que los que sí lo hacen.

- Evitar (o reducir) el consumo de cafeína y alcohol.

Por otro lado, descansar los ojos puede ayudar a reducir la tensión ocular. En este sentido, es importante hacer pausas cuando se trabaja mucho rato con pantallas.

También ayuda seguir una dieta rica en frutas, verduras y grasas saludables, con un buen aporte de alimentos ricos en aquellos nutrientes que favorecen la salud de los ojos, como la vitamina A (en la zanahoria o las algas), la vitamina C (en el pimiento, el perejil o los cítricos, entre muchos otros alimentos), la vitamina E (por ejemplo, en aceites vegetales y algunos frutos secos) y el omega-3 (en las nueces, el tofu o diversos aceites vegetales).

Fuente: https://www.cuerpomente.com/salud-natural/derrame-ojo-por-estres-causas-sintomas_11235

TIPS PRÁCTICOS



Dales limpieza profunda a los quemadores de tu estufa con esta solución casera

Al limpiar la estufa, muchas veces ignoramos la limpieza profunda que se le debe dar a los quemadores cada cierto tiempo para permitir que el combustible fluya de mejor manera en estas piezas y se aproveche correctamente, por eso esta vez nosotros te enseñaremos a aplicar la solución perfecta para remover toda la grasa pegada el cochambre y la suciedad de tus quemadores.

Para darle mantenimiento profundo a tus quemadores usaremos el poder limpiador del vinagre, pero deberemos aplicarlo de cierta forma especial para que nos ayude a ablandar toda la suciedad pegada, para ello necesitarás toallas de papel absorbente y película plástica o papel film, también puedes sustituir este último elemento con bolsas de cierre hermético, que nos permitirán mantener la humedad contenida.

Limpieza profunda de quemadores

Qué necesitarás

- 3 cucharadas de Bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de Agua
- Vinagre blanco o de limpieza
- Jabón para trastes
- Toallas de papel absorbente
- Papel film o bolsas herméticas

Cómo aplicar

- Mezcla bicarbonato con el agua para crear una pasta espesa
- Separa tus quemadores de la estufa y unta la pasta de bicarbonato sobre ellos
- Envuelve en las toallas de papel absorbente y rocía o sumerge en vinagre
- Envuelve en papel film o coloca dentro de las bolsas herméticas
- Deja reposar por 15 minutos y después talla con una esponja o fibra suave
- Vuelve a tallar con jabón para trastes, enjuaga con agua y quedarán listos.

Es importante notar que para volver a colocar tus quemadores sobre la estufa estos deben de estar bien secos, así que utiliza más papel absorbente para eliminar todo rastro de humedad antes de instalarlos. También puedes utilizar un palillo o un hisopo de algodón para tallar los espacios pequeños y darle atención a los detalles en la limpieza de los quemadores.

Fuente: <https://www.gastrolabweb.com/tips/2023/4/20/dale-limpieza-profunda-los-quemadores-de-tu-estufa-con-esta-solucion-casera-35571.html>