



# Plenitud

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

No. 102  
Vol. 10  
Julio 2024

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto: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>)

Así como hay espejos de calidad que reflejan muy bien la imagen delante de ellos, también hay otros defectuosos que la distorsionan en mayor o menor medida. Pues bien, nuestro cerebro también funciona a manera de un espejo.

Así pues, tenemos pensamientos automáticos que están frecuentemente deformados, debido a las distorsiones mentales de nuestro cerebro. No obstante, no todos los pensamientos automáticos son negativos. La clave está en poder distinguir unos de otros y así evitar, en la medida de lo posible, que los pensamientos distorsionados se vuelvan tóxicos...

Por otro lado, todos hemos dicho algunas "mentirijillas" de vez en cuando, aunque las llamemos mentiras "piadosas" o mentiras "diplomáticas" o sociales. Pero también hay quienes les gusta mentir en temas más importantes y cuyas consecuencias son de mayor impacto. Existen algunas pistas que nos

pueden ayudar, de alguna manera, a detectar cuando alguien está mintiendo por medio de su lenguaje no verbal...

Es de sobra conocido el hecho de que dormir bien es clave para una buena salud; sin embargo, la postura en la que lo hacemos puede empeorar o beneficiar determinados trastornos o situaciones de nuestro cuerpo, como el reflujo gástrico, la ciática o los molestos ronquidos...

¿Quieren más imágenes del pasado de la CDMX? Veamos ahora algunos cambios urbanos y sociales en los años 60's:

<https://www.youtube.com/watch?v=cvp26YgVnps&list=WL&index=5>

Por último, el geriatra Álvaro Cruz nos comparte algunos consejos para disminuir el estrés en la vejez:

<https://www.youtube.com/watch?v=mVRrWj1LSCc>

Por cierto... ¡Feliz XVI aniversario de la Asociación de Jubilados!



## Tema del mes: Distorsiones Mentales

A fin de no complicarnos nosotros mismos la vida (y quizá la de los demás también), sería bueno que tomáramos conciencia de varios pensamientos automáticos que surgen desde el subconsciente y que, a la larga, se pueden volver tóxicos y sabotearnos la existencia...

Las 7 distorsiones mentales inconscientes que transforman tus pensamientos automáticos en tóxicos.....2  
 Cómo reconocer a un mentiroso según la neurociencia: su lenguaje no verbal.....3  
 Cuál es la mejor postura para dormir: esto es lo que dice la ciencia.....4  
 ¿Por qué una de cada cuatro personas estornuda cuando mira al sol?.....5



## Las 7 distorsiones mentales inconscientes que transforman tus pensamientos automáticos en tóxicos

*¿Te estás mirando en un espejo "drama queen" o quizá en un espejo "ratón"? Son espejos que distorsionan tus pensamientos automáticos y los llevan en tu contra. Una psiquiatra nos ayuda a identificarlos y darles la vuelta.*

¿Te has mirado alguna vez en esos curiosos espejos de las ferias, esos que hacen que te veas más alto, más delgado, más grueso o con la cara deformada? Nuestro cerebro también usa la distorsión muchas veces y hay que saber identificarlo para que no nos confunda.

Este ejemplo de los espejos es el que usa la Dra. Marine Colombel, doctora en medicina especializada en psiquiatría, para explicar el pensamiento distorsionado. Hay veces, nos cuenta en su libro *¡Sal de mi coco ya!* (ed. Oberon), en las que el cerebro usa esos espejos y, en vez de mostrarnos la realidad, nos presenta pensamientos automáticos que están con frecuencia deformados justamente por las distorsiones de nuestro cerebro. ¿Cómo identificarlos y evitar que nos causen problemas? Primero es necesario saber qué son los pensamientos automáticos.

### ¿Tienes pensamientos automáticos?

Los pensamientos automáticos o, como los llama la Dra. Colombel, los "pensamientos juicio", son casi siempre pensamientos que se transforman en tóxicos. Se trata de unos pensamientos que se cruzan de repente en nuestra mente en una situación determinada.

Estos pensamientos, que según los estudios son miles cada día, suelen ser siempre negativos. Por ejemplo, cuando entras en una fiesta y alguien te mira y tú piensas "algo me queda mal" o "nadie se fijará en mí" o te piden una tarea y lo primero que piensas es "yo no podré" o "no soy capaz de eso". Son frases cortas y rápidas, normalmente negativas, que aparecen en tu mente de forma espontánea ante diferentes situaciones. Suelen ser ideas polarizadas, es decir, de blanco o negro y nunca alcanzan una perspectiva racional.

El psiquiatra Aaron Temkin Beck ya planteó en la década de los 60's que los pensamientos automáticos son la causa inmediata de los síntomas de la depresión, ya que provocan la aparición de emociones negativas y alteran las conductas.

### Pensamientos automáticos positivos

Pero en realidad no todos los pensamientos automáticos son negativos. La Dra. Colombel nos cuenta en su libro que estos nos sirven de filtro para discernir qué sucede a nuestro alrededor.

Si ese filtro es adecuado, nos guía en nuestras decisiones y nos permite vivir de un modo adecuado a nuestros valores, necesidades y expectativas. Si nuestros patrones cognitivos son adecuados y los pensamientos automáticos apropiados, nos ayudan a decidir bien.

Sin embargo, cuando se vuelven demasiado rígidos es cuando nos resultan un problema ya que los empezamos a aplicar a todo de forma indiscriminada y nos traen juicios precoces que suelen ser alejados de la realidad y nos provocan sufrimiento. Así es como los pensamientos automáticos se convierten en tóxicos.

### 7 maneras de distorsionar la realidad

La cuestión, entonces, es lograr distinguir los pensamientos automáticos que nos guiarán en nuestra vida de aquellos que resultarán tóxicos para nuestro funcionamiento. Así, hay que saber diferenciar las distorsiones de las que antes hablábamos, cómo quien distingue

perfectamente la imagen de un espejo distorsionador de la de un espejo normal.

La Dra. Marine Colombel nos pone en su libro 7 ejemplos concretos de distorsiones que solemos tener y que transforman los pensamientos automáticos en tóxicos:

#### 1. EL ESPEJO DEL "BUENO O MALO"

Esta distorsión nos hace ver el mundo en plan "todo o nada". El espejo "bueno" otorga todas las cualidades a ciertas cosas y el espejo "malo" nos hace ver todos los defectos del resto. Son pensamientos muy positivos o muy negativos: "si suspendo este examen soy un fracasado"; "si apruebo el examen es que soy el mejor".

#### 2. EL ESPEJO "DRAMA QUEEN"

En esta distorsión ampliamos la importancia de nuestros errores y de nuestras lagunas. En vez de considerar un acontecimiento desagradable como algo banal, todo se convierte en una catástrofe.

#### 3. EL ESPEJO RATÓN

Al contrario que en el espejo "drama queen", el espejo "ratón" reduce el alcance de todo acontecimiento feliz y de todo logro personal al tamaño de un ratón. Con él, todo se vuelve banal, incluso el acontecimiento más increíble.

#### 4. EL ESPEJO QUE NOS DEVUELVE TODO

Este espejo nos devuelve la pelota sistemáticamente:

- ¿El vecino está de mal humor? Es porque no le hemos hablado bien
- ¿Hemos perdido el autobús? Es porque no sabemos organizarnos bien
- ¿Empieza a llover? Es porque hemos pensado en la lluvia esta mañana

#### 5. EL ESPEJO FILTRO

Con este espejo, todo detalle negativo se ve amplificado y los detalles positivos simplemente se suprimirán. Es como un

filtro de Instagram, pero que en lugar de embellecer aumentará todos los trazos desagradables de la foto.

## 6. EL ESPEJO SIMPLIFICADOR

Esta distorsión vuelve un acontecimiento raro o específico en una generalidad. Si el acontecimiento, por extraño que sea, ha sucedido una vez, pensamos que volverá a pasar.

## 7. EL ESPEJO QUE REFLEJA DEMASIADO RÁPIDO

Este espejo nos hace ver directamente la conclusión sin pasar por otras etapas. Pero con frecuencia se olvida de detalles importantes por el camino. Es la distorsión de la conclusión prematura.

### ¿La solución? No creas en ellos

Lo que hace daño no son estos pensamientos en sí, sino creer en ellos. Cuanto más creemos, más doloroso será el pensamiento. Así que una vez identificados los pensamientos tóxicos hay que ver cuánto creemos en ellos, ya que cuanto más nos aferremos, más amplitud tomarán.

Ahora que sabes cuáles son, puedes hacer el ejercicio de ver cuál es tu nivel de creencia ya que en función de esto será más o menos difícil tomar distancia de él.

Un posible ejercicio es escribir tus pensamientos más recurrentes en un papel y puntuarlos de la siguiente manera:

0 - si sabes que el pensamiento es falso y no le prestaste atención.

1 - si sabes que el pensamiento es falso, pero no puedes evitar prestarle atención por un instante.

2 - para ese pensamiento que sabes que, cuando no estás bien, le darás veracidad.

3 - Aquel que con frecuencia piensas que es verdadero.

4 - Crees tanto en él, que en realidad forma parte de tu personalidad.

Una vez evaluada la creencia será el momento de ir intentando ponerle cada vez más distancia.

Fuente: [https://www.cuerpomente.com/psicologia/distorsiones-mentales-surfres-sin-darte-cuenta-transforman-pensamientos-automaticos-toxicos\\_13283](https://www.cuerpomente.com/psicologia/distorsiones-mentales-surfres-sin-darte-cuenta-transforman-pensamientos-automaticos-toxicos_13283)

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ce6g-aJujNI>

[https://www.youtube.com/watch?v=kUSGW\\_QmZBo](https://www.youtube.com/watch?v=kUSGW_QmZBo)



## Cómo reconocer a un mentiroso según la neurociencia: su lenguaje no verbal

*Todos decimos pequeñas mentiras, a veces incluso de manera inconsciente, pero hay mentiras que son puro engaño. Repasamos con el psicólogo José María Martínez Selva cuáles son las señales más evidentes de esas mentiras que hacen daño.*

Todos mentimos y no por ello se nos puede tachar de mentirosos. Si apuntases en un papel cada mentira que dices a lo largo de un solo día, te quedarías sorprendido. A alguien de tu familia, en el trabajo, al jefe o a algún compañero, a tu vecino, al de la tienda de la esquina... Un estudio del psicólogo norteamericano Robert S. Feldman demostró que las personas mienten de media 2 o 3 veces cada 10 minutos cuando hablan.

La mayoría son totalmente espontáneas y simplemente nos generan comodidad o lo que hacen es no provocar incomodidad en otros, evitamos situaciones desagradables o hacemos que alguien se sienta mejor. Las populares mentiras piadosas, aunque hay grados y sobre todo, intenciones detrás de cada una.

La mentira se basa en el engaño, pero no todo engaño es una mentira. Así nos lo cuenta José María Martínez Selva, catedrático de Psicobiología, experto en psicología de la comunicación y divulgación científica, en su libro *La nueva ciencia de la mentira* (Ed. Paidós). En él nos enseña a identificar aquellas mentiras que son peligrosas y cómo esquivar a los mentirosos que pueden interferir en nuestras vidas.

### Qué sucede en tu cerebro cuando mientes

Mentir, aunque sea una "mentirijilla" (todos lo hemos dicho a alguien lo bien que le queda un nuevo vestido o un nuevo peinado, aun pensando lo contrario) genera una especie de adicción.

Investigadores del University College de Londres llevaron a cabo un estudio en el que vieron que decir mentiras, por sencillas que sean, activa una parte del cerebro relacionada con las emociones negativas. Pero si la mentira se va repitiendo, esta alerta sobre una emoción negativa queda como dormida, se desvanece, por lo que mentir repetidamente por un beneficio propio no hace que la persona se sienta mal. De esta forma, la conducta se repite, porque el cerebro no manda la señal de parar. Es decir, demostraron aquello de "una mentira lleva a la otra mentira".

Otros estudios de la Universidad de Harvard, por ejemplo, comprobaron mediante resonancias magnéticas que en las personas que están acostumbradas a mentir (estafadores, delincuentes...) el lóbulo frontal, el responsable de buscar soluciones y tomar decisiones, sufre una reducción de un 14% de la sustancia gris y en cambio un aumento de más de un 20% de la sustancia blanca. Se vio que, cuanto mayor era la cantidad de sustancia blanca, mayor capacidad tenían para continuar con el engaño.

Para los científicos, el aumento de la materia blanca le da al mentiroso más herramientas para dominar el arte de la mentira y la estafa. Se preocupan menos de los aspectos morales de su conducta debido a la menor

concentración de materia gris en esta parte del cerebro.

### Las mentiras toleradas y las malas mentiras

Las mentiras van unidas a la comunicación y a la vida social. Esto es algo inherente a todas las sociedades y épocas. Ya los antiguos filósofos se dedicaron a estudiar la moralidad y la ética de las mentiras. Hay mentiras de cortesía, mentiras que responden a convenciones y sobreentendidos, mentiras para iniciar o finalizar una conversación...

Mentiras sociales, por ejemplo, son los rumores, los cotilleos entre amigos y compañeros y también las leyendas urbanas. En general, sirven para facilitar y agilizar nuestra vida social. De hecho, podrían no considerarse estrictamente mentiras ya que son esperadas tanto por el que habla como por el que las recibe y forman parte de la comunicación cotidiana.

Pero frente a las mentiras sociales, nos cuenta José María Martínez, más o menos toleradas, están las malas mentiras. Son las que duelen, las deliberadas, ni toleradas, ni esperadas. La gravedad de la mentira mala va asociada a ser percibida como una amenaza, una transgresión o una traición.

Los límites de hasta donde pueden ser tolerables, admisibles o disculpables hay que buscarlos en su contexto, su justificación o racionalización, sus consecuencias -especialmente el daño que pueden hacer a otros -, su reiteración o el número de personas a las que afectan o perjudican.

### Las señales de que alguien te miente

Los estudios sobre la mentira han demostrado que quien miente revela involuntariamente señales o indicios conductuales, fisiológicos o verbales que la delatan, nos cuenta el autor de "La nueva ciencia de la mentira".

Lo más común es: la mirada huidiza, seguido de los movimientos excesivos del cuerpo o de las manos, los cambios de postura, el habla incoherente, los

errores, los tartamudeos, las dudas, las pausas o un tono de voz más agudo.

Y atendiendo a los indicios puede haber una detección verbal, no verbal o fisiológica de la mentira.

La detección verbal busca obtener información contrastable, además de las contradicciones o lagunas en lo que la persona está diciendo.

Pero muchos indicios son reacciones emocionales. El miedo y otras emociones de quien miente provocan expresiones faciales de difícil control a las que se añaden cambios en la voz y en la prosodia, así como en gestos y movimientos del cuerpo. Martínez Selva las resume así en su manual:

- Evitación de la mirada o mirada huidiza.
- Aumento de los movimientos corporales.
- Aumento de gestos adaptados como tocarse la nariz, la boca, el cuello o la nuca.
- Alejamiento físico o instalación de "barreras" con la persona que habla (cruzado de brazos o piernas, por ejemplo).
- Exageración de gestos y expresiones.
- Ocultación de manos en los bolsillos o entre las piernas al estar sentado.
- Suspiros, sensación de sequedad en la boca, necesidad de aclararse la garganta.
- Sonrisa nerviosa o falsa sonrisa.
- Menor probabilidad de que levanten las cejas
- Tartamudear o bostezar.

En este libro, lo reconoce el propio autor y otros científicos e investigadores lo han reconocido siempre, se constata un hecho: pillar a un mentiroso no es nada fácil, porque los "expertos" se desenvuelven muy bien en este terreno. Como

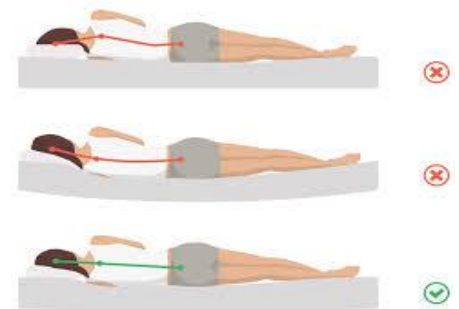
hemos visto al inicio, aprenden de sus propias conductas y sus cerebros les ayudan. Sin embargo, recuerda que, como decía Sócrates, "la mentira gana partidas, pero la verdad gana el juego".

Fuente: [https://www.cuorpomente.com/psicologia/como-reconocer-mentiroso-segun-neurociencia-su-lenguaje-no-verbal-otras-pistas-infalibles\\_13298](https://www.cuorpomente.com/psicologia/como-reconocer-mentiroso-segun-neurociencia-su-lenguaje-no-verbal-otras-pistas-infalibles_13298)

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=4uW7irl2Vjw&t=23s>

<https://www.youtube.com/watch?v=gn5OJsVyPeA>



## Cuál es la mejor postura para dormir: esto es lo que dice la ciencia

*Dormir bien es esencial para la salud, pero la postura en la que lo hacemos puede empeorar o beneficiar determinados trastornos o situaciones.*

Dormir es esencial, y no solo para despertarnos menos cansados al día siguiente, también para regenerar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Son muchos los factores que influyen en la calidad de nuestro sueño (la temperatura del dormitorio, el tipo de colchón, qué hemos cenado, el estrés...), pero hay uno al que no solemos prestar mucha atención: la postura en la que dormimos. Sin embargo, tiene más importancia de la que pensamos, en especial en determinadas circunstancias.

### ¿En qué postura solemos dormir?

Del lado izquierdo, del derecho, sobre la espalda, sobre la barriga... cada uno tenemos una postura preferida para dormir, al menos al inicio del sueño porque después a menudo cambiamos de posición.

Un estudio danés de 2017 en el que se analizó la postura mediante detectores de movimiento colocados en diversas partes del cuerpo de los participantes (muslos, parte superior de la espalda y brazos), determinó que pasaban la mayor parte del tiempo durmiendo de lado (más del 54% del periodo de sueño), un 38% del tiempo boca arriba y un 7% boca abajo. Además, vieron que cuanto mayores eran las personas, más tiempo pasaban de lado.

Se ha visto que esta preferencia por dormir de lado es algo que desarrollamos a medida que crecemos, pues los bebés duermen principalmente boca arriba (tal como se aconseja colocarlos en la cuna) y los niños mayores de 3 años suelen pasar la misma cantidad de tiempo durmiendo de lado, de espaldas y de frente.

### Cuál es la mejor postura para dormir según la ciencia

En el caso de las personas sanas y jóvenes, la postura al dormir no suele ser tan importante, pero hay algunas situaciones en las que adquiere especial relevancia y suele considerarse que la mejor postura es de lado.

De acuerdo con el Dr. Virend Somers, cardiólogo y director del centro de sueño del Centro de Ciencias Clínicas y Tradicionales de la prestigiosa Clínica Mayo de Rochester (Estados Unidos), en el caso de la apnea del sueño, por ejemplo, *"existe una gran cantidad de evidencia general que sugiere que probablemente dormir de lado sea mejor"*. Y es que hay determinadas circunstancias en las que es especialmente importante la postura concreta que adoptamos a la hora de dormir.

### La mejor postura para dormir para situaciones especiales

Algunos trastornos o situaciones se benefician mucho de la postura que

adoptemos para dormir y normalmente la más recomendable es de lado, pero ¿de qué lado es mejor dormir cuando se duerme de lado? Por lo general, se considera que dormir del lado izquierdo ejerce una menor presión en los órganos internos.

Veamos qué es más recomendable en cada caso:

- La mejor postura para dormir cuando se tiene apnea del sueño: este trastorno, que a menudo se asocia al sobrepeso y la obesidad (aunque también puede deberse a una desviación del tabique, entre otras causas) provoca interrupciones en el sueño y favorece los ronquidos. Dormir sobre la espalda puede acrecentarlo porque contribuir a que las vías respiratorias se obstruyan. Lo mejor es reducir los ronquidos y la apnea leve es dormir de lado o boca abajo (aunque esta última postura puede perjudicar la columna o las cervicales).
- La mejor postura para dormir durante el embarazo: suele recomendarse dormir del lado izquierdo durante el embarazo, en especial en el último trimestre. Esta postura, de acuerdo con los especialistas, evita la presión sobre los órganos internos y facilita un buen flujo sanguíneo.
- La mejor postura para dormir cuando se sufre reflujo o acidez: ocurre cuando los jugos gástricos suben desde el estómago y provocan una sensación de ardor en el pecho. Cuando se repite a menudo se conoce como enfermedad por reflujo gastroesofágico y en este caso conviene dormir de lado, y más concretamente del lado izquierdo. Dormir del lado

derecho relaja la unión entre el esófago y el estómago, facilitando que del jugo gástrico (que es ácido) suba hacia el esófago.

- La mejor postura para dormir con dolor de espalda o cervicales: de acuerdo con la *Sleep Foundation* dormir de lado es también lo mejor para las personas con dolor cervical y de espalda, especialmente con una almohada pequeña entre las rodillas. Sin embargo, también hay personas que sufren dolor lumbar a las que les resulta más útil dormir boca arriba, por lo que conviene probar diferentes posturas para ver cuál es más cómoda.

Fuente: [https://www.cuerpomente.com/salud-natural/cual-es-mejor-postura-para-dormir\\_13331](https://www.cuerpomente.com/salud-natural/cual-es-mejor-postura-para-dormir_13331)

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=qJCO7DBcw3E>



### ¿Por qué una de cada cuatro personas estornuda cuando mira al sol?

*Una cuarta parte de las personas estornudan cuando miran al sol. Sucede por lo que se denomina el llamado "reflejo fótico del estornudo". Te explicamos todo sobre las causas sospechosas para los curiosos estornudos solares.*

Estornudar es una función protectora de las vías respiratorias, cuyo objetivo es

limpiar la nariz de cuerpos extraños, partículas de suciedad y virus.

Pero a veces el cuerpo también desencadena esta función protectora en respuesta a estímulos que no son necesarios. Es lo que le sucede a alrededor del 25% de las personas cuando miran al sol o a una luz brillante y se denomina reflejo fótico del estornudo.

### ¿Eres un estornudador solar?

Aunque las causas de los estornudos al sol no están totalmente comprobadas, existen algunas pistas.

Parece ser que es probable una herencia genética del reflejo, lo que sugiere que el estornudo fótico es una pequeña diferencia determinada biológicamente en algunos cuerpos humanos. Se cree que los estornudos solares tienen que ver con dos nervios situados en la cabeza:

- El nervio trigémino se encuentra en la cara y tiene tres ramas, que se encargan de la zona de la frente, la mandíbula superior e inferior y la nariz. El nervio trigémino también juega un papel importante al estornudar.
- Otro nervio probablemente responsable de los estornudos al sol es el nervio óptico, que transmite estímulos desde el ojo al cerebro.

En el caso de los estornudadores solares, se supone que el nervio trigémino y el nervio óptico están excepcionalmente cerca uno del otro, por lo que se produce una especie de cortocircuito, el estímulo provocado al mirar la luz del sol salta al nervio trigémino, que a su vez interpreta esta estimulación como un motivo para estornudar.

### Una reacción parasimpática

Otra teoría es que una reacción parasimpática desencadena el reflejo del estornudo fótico. El sistema nervioso parasimpático participa en acciones involuntarias relacionadas con la respuesta de relajación, como la ralentización de la respiración o del ritmo cardíaco.

Los científicos sospechan que la luz del sol irrita al sistema nervioso parasimpático, que desencadena la respuesta involuntaria del estornudo con la siguiente lógica: cuando el sol ciega los ojos, el sistema nervioso parasimpático automáticamente da la orden de producir lágrimas para evitar que el ojo se seque; si esta reacción es muy pronunciada y también afecta a la mucosa nasal, puede provocar el reflejo fótico del estornudo.

### ¿Qué hacer si eres uno de los afectados?

La mayoría de las personas con reflejo de estornudo fótico estornudan un máximo de tres veces en un período de 20 segundos o menos.

El reflejo fótico del estornudo es una de las muchas anomalías inofensivas que pueden ocurrir en el cuerpo, al igual que a algunas personas el cilantro les sabe a jabón o a otras les huele mal la orina después de consumir espárragos.

Las gafas de sol no pueden hacer mucho. Si tienes un reflejo fótico de estornudo particularmente fuerte, vale la pena tener especial cuidado en los días soleados: prepárate para estornudar al salir de un túnel en bicicleta o en coche, porque podría ser peligroso si cierras los ojos instintivamente mientras estornudas.

Más allá de eso, dado que estornudar también es una función protectora natural del cuerpo, el reflejo de estornudo ligero presenta pocos riesgos.

### ¿Deberías reprimir los estornudos?

No hace falta reprimir los estornudos, ya que son una función completamente normal de tu cuerpo. Si se reprimen, la presión generada, se dirige hacia el interior y puede crear un exceso de presión en el oído.

### Cómo evitar los estornudos

Si quieres intentarlo, existe un curioso truco para evitar los estornudos. Consiste en hacerse cosquillas en el paladar con la punta de la lengua. Después de unos 5 a 10 segundos, la necesidad de estornudar puede desaparecer.

Otro método con la lengua consiste en presionar la lengua con fuerza contra los dos dientes incisivos hasta que pase la necesidad de estornudar.

Fuente: [https://www.cuerpamente.com/salud-natural/por-que-hay-gente-que-estornuda-cuando-miras-sol\\_13234](https://www.cuerpamente.com/salud-natural/por-que-hay-gente-que-estornuda-cuando-miras-sol_13234)

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=6IA-SAzqB6ZY>