

## 10 Tips de Cultura General

**¿QUÉ TANTO  
SABES EN  
REALIDAD?**



1. Los elefantes marinos pueden contener la respiración hasta por dos horas.
2. El creador de Bob Esponja, Stephen Hillenburg, es profesor de biología marina.
3. Bruce Lee era un bailarín experto y maestro de cha-cha-chá.
4. El nombre real de Elton John es Reginald Dwight.
5. No existe el premio Nóbel de matemáticas porque el creador de los premios, Alfred Nóbel, creía que su esposa lo engañaba con un matemático.
6. Los mosquitos no transmiten el VIH (Sida). El virus no puede sobrevivir en ellos.
7. Las ballenas negras son de color blanco al nacer.
8. Las fresas tiene más vitamina C que las naranjas.
9. Las hormigas pueden levantar hasta 50 veces su peso.
10. Algunas ranas son capaces de congelarse y después volver a la vida tras calentarse.

## Porque Tenemos los Ojos Hinchados por la Mañana?



Durante el sueño la circulación linfática se ralentiza, lo que origina una cierta acumulación de líquido en los tejidos esponjosos del párpado inferior, donde la piel es de cinco a diez veces más delgada que otras zonas del cuerpo.

Esa acumulación y una leve retención de fluido lagrimal producen la hinchazón de los párpados.

Por lo general el fenómeno desaparece enseguida, ya que cuando nos levantamos y nos ponemos en posición vertical la circulación linfática se restablece rápidamente

## Natación: El Deporte Más

### Completo

La natación es uno de los deportes preferidos de muchas personas, pero es también uno de los deportes que más aconsejan los médicos para ayudar a mejorar varios problemas de salud. La natación se encuentra entre los deportes que más nos ayudará a tener una salud más sana.

La natación es un deporte que se puede practicar fácilmente durante todo el año, y es ideal para cualquier edad. Por ello, hay muchos médicos que aconsejan a los padres la práctica de la natación, tanto para ellos como para sus hijos, dados sus múltiples beneficios.



**Beneficios para la espalda:** Tanto si sufrimos de dolores por posición, escoliosis o cualquier otro problema que afecte esta parte de nuestro cuerpo, la natación será el mejor deporte para paliar los síntomas y los dolores que sentimos.

**Beneficios respiratorios y del corazón:** Otro de los problemas para el que la natación es una buena práctica, es para el asma o cualquier otro problema respiratorio que tengamos. La natación, aunque no lo parezca, conlleva asociada un ritmo aeróbico que nos permitirá mejorar los síntomas de los problemas respiratorio que tengamos. El mismo hecho, hace que la natación ayude a mejorar el ritmo cardíaco de nuestro cuerpo, por lo que es un deporte ideal también para las personas que sufren de alguna dolencia del corazón.

**Beneficios psicológicos:** Por otro lado, y aunque parezca difícil de creer, la natación sirve para mejorar síntomas de problemas psicológicos que podamos tener. Es ideal para la depresión y otros trastornos, así como para que podamos conciliar mejor el sueño por la noche.