Episodio 3 - ¿Tomar duchas de agua fría?

POCKET SPANISH PODCAST

---

1. Transcripción

Introducción: ¿Cuánto tiempo pasamos en la ducha?

Hola y bienvenidos a todos al tercer episodio del podcast. Para los que no me conocen, mi nombre es Nicolás, soy de Argentina y este podcast es para estudiantes de español de nivel intermedio-avanzado que quieren mejorar su español a través de la escucha de temas interesantes.

Si necesitás una persona que además te ayude con tu español y te dé consejos, no olvides visitar mi perfil de tutor de español, que estará en la descripción de este episodio.

Estoy muy contento de que otra vez nos encontremos. ¿Cómo están? Yo estoy muy motivado con el podcast. Muchas gracias a todas las personas que me están escuchando. Tengo muchos temas para hablar y quiero hacer muchos episodios, pero sé que publicar episodios todos los días tampoco sería algo muy positivo. Así que no vamos a caer en los extremos.

Hoy tenemos un tema súper interesante. Es un tema que vi en un artículo hace varios meses y pensé que debería hacer un episodio sobre esto porque me parece muy interesante. A mí siempre me gusta ver artículos o videos sobre desarrollo personal, motivación y hábitos. Me encanta ver cosas sobre hábitos porque me motivan.

Hoy voy a intentar hablar de forma más natural, sin leer un texto, sino dando mi opinión. En la vida real hablamos así, no hablamos con un texto preparado. Por supuesto que tengo un guion armado de lo que quiero decir, pero voy a intentar hablar lo más naturalmente posible.

Vamos a hablar sobre las duchas y el verbo «ducharse». Imagino que todos saben lo que significa. No sé si en sus países las personas se duchan todos los días o si se duchan un día de por medio, es decir, un día sí y un día no.

En Argentina generalmente nos duchamos todos los días, pero esto depende del clima y de la estación del año. En invierno pienso que es más común que algunas personas no se duchen todos los días, pero en verano, ¡por favor!, les recomiendo bañarse. Es importante bañarse, chicos.

También es importante hablar del tiempo que pasamos en la ducha. Sé que en algunos países las personas demoran más tiempo que en otros, porque es muy importante cuidar el agua.

En Argentina creo que no tenemos tantos problemas con el agua y por eso muchas personas gastan mucha agua y pasan mucho tiempo en la ducha. Creo que eso está muy mal.

En Europa, por ejemplo, al menos en Italia, es más común tomar duchas de diez minutos. De hecho, cuando yo estaba en Italia, algunas personas se duchaban un día de por medio. El día que no se duchaban, se lavaban el cuerpo con agua, pero no en la ducha, sino en el bidet.

El artículo: ducharse con agua fría en invierno

El artículo que vamos a comentar tiene un título muy interesante: «Me duché con agua fría en invierno durante una semana y esto es lo que me pasó». Si quieren leerlo, se los voy a dejar en la descripción de este episodio.

Vamos a ver algunas de las ventajas que tiene ducharse con agua fría. Pero antes quiero preguntarles: ¿cómo se duchan ustedes? ¿Qué temperatura tiene más o menos el agua con la que se duchan?

¿Son personas a las que les gusta ducharse con agua hirviendo? Para los que no lo saben, el agua hirviendo es cuando la temperatura del agua llega a los 100 grados centígrados. También decimos «agua congelada» o «agua helada» cuando está muy, muy fría.

Personalmente, antes de leer este artículo, principalmente en invierno, solía bañarme con agua caliente, como muchas personas. En verano, tal vez me duchaba con agua fría, pero no helada ni congelada.

Conozco personas a las que no les gusta el agua fría y que prefieren bañarse con agua caliente incluso en invierno. ¿Cómo es en sus países? ¿Cómo sos vos? ¿Te bañás con agua fría o con agua caliente?

La hidroterapia y los cambios de temperatura

Según este artículo, este tratamiento o terapia con agua fría, llamada también hidroterapia, se utilizaba hace muchos años, incluso hace varios siglos, en la antigua Grecia. Se usaba principalmente para tratar algunas de las enfermedades más graves.

Un estudio reciente también descubrió que aquellas personas que se duchan

con agua helada tienen un 29 % menos de enfermedades, por ejemplo, como un resfriado, principalmente en invierno.

Yo creo que esto puede ser muy útil y beneficioso porque tiene sentido. Pienso que, si nuestro cuerpo está acostumbrado a los cambios de temperatura, puede adaptarse mucho mejor.

Por ejemplo, si nosotros nos duchamos durante cinco o tres minutos con agua caliente y después cambiamos al agua fría, creo que nuestro cuerpo se acostumbra a esos cambios de temperatura.

Cuando llega el otoño o el invierno, siempre tenemos cambios bruscos de temperatura. «Brusco» significa rápido, repentino. Si nuestro cuerpo está acostumbrado a esos cambios, puede adaptarse mucho mejor.

Una semana de duchas frías: ¿qué beneficios tiene?

Un hombre intentó hacer este cambio de hábito durante una semana, tomando una ducha de agua helada durante solamente treinta segundos al día.

Me parece que no es tanto tiempo y creo que podría hacerlo. Personalmente, después de haber leído este texto, intenté tomar duchas de agua fría. Acá en Argentina es verano, así que para mí es un poco más fácil. Creo que para ustedes va a ser más difícil, principalmente si me están escuchando desde el hemisferio norte.

Este hombre describió las ventajas que este método le aportó durante una semana. Uno de los mayores cambios que notó fue la motivación. Se sintió muy motivado para afrontar el día después de tomar una ducha de treinta segundos.

También contó que se sentó tranquilamente mientras desayunaba y empezó a escribir una lista de tareas pendientes que tenía que hacer durante el día. Se sintió muy productivo.

Creo que escuchar o leer esto, saber que este hábito nos da más motivación, nos motiva todavía más para hacerlo.

A mí personalmente me motivó mucho. De hecho, cuando lo hice, sentí más energía y me sentí más motivado para empezar el día. Puedo decirles que sí, que es verdad.

Segunda ventaja: mejora el sistema inmunológico

La segunda ventaja descrita en el estudio es que tomar duchas de agua helada

mejora nuestro sistema inmunológico.

El sistema inmunológico tiene la función de combatir, luchar o pelear contra las enfermedades y las infecciones.

Por ejemplo, si salgo en invierno sin ropa o con poca ropa, al otro día seguramente voy a tener una gripe o un resfriado. Nuestro sistema inmunológico es el que lucha contra esa gripe o ese resfriado, principalmente contra los virus y las bacterias.

Tercera ventaja: mejora la circulación

La tercera ventaja descrita en el estudio es que mejora la circulación de la sangre.

La sangre, para los que no saben, es ese líquido rojo que tenemos todos en nuestro cuerpo y que circula, es decir, que se mueve.

Tomar duchas de agua helada mejora nuestra circulación y aumenta la frecuencia cardíaca. Esto significa que aumenta la cantidad de veces que nuestro corazón late o se contrae.

Creo que esta es una de las grandes ventajas de tomar duchas de agua fría porque, si mejora la circulación, eso significa que tenemos más sangre en nuestro cerebro y por eso podemos sentirnos con más energía.

Cuarta ventaja: mejora el estado emocional

Otra ventaja que está descrita en este estudio es que también es beneficiosa para tener un estado emocional más sano.

Creo que la salud mental es súper importante. En estos días, principalmente entre las generaciones más jóvenes, los problemas como la ansiedad o la depresión son muy comunes.

Entonces, tener otra herramienta para combatir o prevenir estos problemas es muy bueno. Creo que esta es una ventaja también muy importante para tener en cuenta.

Quinta ventaja: mejora la piel y el pelo

Otro de los últimos beneficios es que mejora la piel. La piel es un órgano de nuestro cuerpo y es el órgano más grande que tenemos.

Tomar duchas de agua helada hace que el aspecto de nuestra piel mejore, así

como también nuestro pelo.

No sé si algunos de ustedes han tomado duchas de agua helada y han visto estos beneficios. Yo personalmente no he notado mucho. Tal vez no he tomado suficientes duchas, tal vez tengo que tomar más o tal vez es porque mi piel todavía está bastante saludable.

En este aspecto no he visto muchos beneficios, pero sí tengo que decir que noté un gran beneficio en la motivación y también en la energía que sentí a la mañana. Me sentí más motivado y con mucha energía para comenzar el día, y muy despierto.

Reflexiones finales: ¿incorporarías este hábito?

Hemos llegado al final de este episodio. Espero que les haya parecido interesante. A mí estos temas de desarrollo personal y de cambios de hábitos me interesan muchísimo.

Me gustaría saber qué opinan ustedes. ¿En sus países es común ducharse todos los días? ¿Cuánto tiempo pasan en la ducha? ¿Se duchan con agua fría o con agua caliente?

Yo creo que es un buen hábito para incorporar a nuestra rutina, pero sé que puede ser difícil.

Tal vez lo que podemos hacer es tomar duchas de agua fría cortas, por ejemplo, de treinta segundos, como hizo el hombre de este estudio.

También podemos tomar duchas de agua caliente y fría: un minuto de agua caliente y un minuto de agua fría. Así podemos ir cambiando de temperatura.

Creo que eso es bueno para nuestro cuerpo porque va a estar más preparado para los cambios de temperatura que se dan principalmente durante el otoño, la primavera y el invierno.

Pienso que es un buen hábito para incorporar a nuestra rutina. Personalmente voy a intentar hacerlo y veremos cómo funciona y cómo me va durante el invierno.

Muchas gracias a todos por haberme acompañado una vez más. Les recuerdo que, si les gusta el podcast, pueden darle «Me gusta», suscribirse, dejar cinco estrellas y compartirlo con sus amigos.

Espero que estén muy bien y que les haya gustado este episodio. ¡Nos vemos

muy pronto! Que tengan una muy buena semana. ¡Chau!

2. Vocabulary – 10 useful words and expressions

2. De por medio – Every other day

Se utiliza para indicar que algo ocurre un día sí y otro no.

Example: Voy al gimnasio un día de por medio.

2. Gastar agua – To use / waste water

Utilizar agua, especialmente cuando hablamos de la cantidad que consumimos.

Example: Es importante cerrar la canilla mientras nos lavamos los dientes para no gastar agua.

3. Agua hirviendo – Boiling water

Agua que está a una temperatura muy alta, cuando alcanza aproximadamente los 100 °C.

Example: Tené cuidado con el agua hirviendo porque puede quemarte.

4. Hidroterapia – Hydrotherapy

Tratamiento que utiliza el agua con fines terapéuticos.

Example: Algunas personas utilizan la hidroterapia para aliviar dolores musculares.

5. Cambios bruscos – Sudden / abrupt changes

Cambios que ocurren rápidamente y sin una transición gradual.

Example: Los cambios bruscos de temperatura pueden afectar nuestra salud.

6. Afrontar – To face / deal with

Enfrentar una situación o un problema, especialmente cuando requiere esfuerzo.

Example: Necesitamos energía y confianza para afrontar nuevos desafíos.

7. Tareas pendientes – Pending tasks / things to do

Actividades que todavía tenemos que hacer.

Example: Hoy tengo muchas tareas pendientes y necesito organizarme.

8. Sistema inmunológico – Immune system

Sistema del cuerpo que nos protege frente a enfermedades e infecciones.

Example: Dormir bien y alimentarse de manera equilibrada ayuda a cuidar el sistema inmunológico.

9. Circulación – Circulation

Movimiento de la sangre por todo el cuerpo.

Example: Caminar regularmente puede ayudar a mejorar la circulación.

10. Incorporar a nuestra rutina – To incorporate into our routine

Empezar a incluir una actividad o un hábito en nuestra vida cotidiana.

Example: Quiero incorporar el ejercicio a mi rutina diaria.

3. Exercises

Exercise 1 – Complete the sentences

Completá las oraciones con las palabras o expresiones del recuadro. Prestá atención al contexto.

Word bank: de por medio · gastar agua · hidroterapia · bruscos · afrontar · tareas pendientes · sistema inmunológico · circulación

En algunos países las personas se duchan un día _____, es decir, un día sí y otro no.

Es importante cuidar el agua y no _____ innecesariamente.

La _____ es una terapia que utiliza el agua con fines terapéuticos.

En otoño podemos experimentar cambios _____ de temperatura.

Necesitamos energía y motivación para _____ los desafíos de cada día.

Antes de empezar a trabajar, me gusta escribir una lista de mis _____.

El _____ nos protege contra las enfermedades y las infecciones.

Caminar y hacer actividad física puede ayudar a mejorar la _____ de la

sangre.

Exercise 2 – True or false?

Leé las afirmaciones y decidí si son verdaderas o falsas según el episodio.

En Argentina, según Nicolás, es habitual ducharse todos los días.

Nicolás dice que antes de leer el artículo siempre se duchaba con agua fría en invierno.

El hombre del artículo probó ducharse con agua helada durante treinta segundos al día por una semana.

Una de las ventajas mencionadas en el episodio es que las duchas frías pueden mejorar el sistema inmunológico.

Nicolás notó principalmente mejoras en el aspecto de su piel después de probar las duchas frías.

Nicolás considera que las duchas frías pueden ser un hábito interesante para incorporar a nuestra rutina.

4. Answer key

Exercise 1

de por medio

gastar agua

hidroterapia

bruscos

afrontar

tareas pendientes

sistema inmunológico

circulación

Exercise 2

Verdadero.

Falso. Antes solía ducharse con agua caliente, especialmente en invierno.

Verdadero.

Verdadero.

Falso. Notó principalmente mejoras en su motivación y energía.

Verdadero.