

# Cómo los astronautas cuidan su salud en el espacio

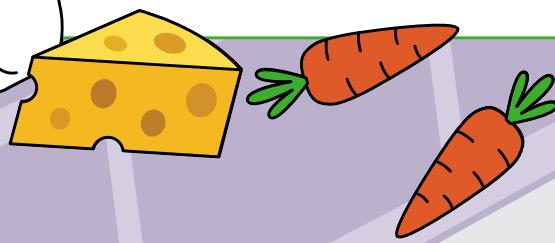
Mientras Bitsy inhalaba y exhalaba, emocionada por todas las cosas increíbles del espacio exterior, notó un olor rancio en el casco... ¡Oh, no! ¡Llegó la hora de cepillarse los dientes! Afortunadamente, Bitsy había visto a la Sra. Timmins explicar cómo los astronautas cuidan sus dientes y estaba preparada.



## Consumir una dieta saludable

En el espacio, los astronautas comen alimentos liofilizados para evitar migajas. Además, comen alimentos que provienen de un tubo de compresión, para que las porciones de comida no se alejen flotando!

Tú no tienes que llegar tan lejos, pero puedes comer alimentos saludables como un astronauta. El calcio en la leche y el queso ayuda a tener dientes fuertes. Y la vitamina A de las zanahorias ayuda a prevenir la sequedad de la boca y mejora la vista. Estos son solo dos ejemplos de alimentos sabrosos que además son fantásticos para tus dientes y encías.





#### Prestar atención a nuevos síntomas

El espacio exterior no tiene gravedad ni atmósfera como la Tierra, lo cual puede generar cambios en la salud bucal de los astronautas. Ellos deben prestar mucha atención a problemas como la sequedad de la boca, dolor en los dientes o en las encías. Esto se debe a que estar en el espacio aumenta las probabilidades de desarrollar caries o enfermedad de las encías. En casa, tú también puedes prestar atención a los cambios en tus dientes y encías. Asegúrate de decirle a tus padres si notas algo diferente.

#### Gafas de sol innovadoras

Si estás en el espacio exterior o en la playa, es importante que cuides tus ojos! La luz brillante del sol puede causar dolor y otros problemas en los ojos. Para proteger la vista, los astronautas usan gafas de sol especiales y cascos con visores que bloquean el exceso de luz solar y radiación.



#### Usar una pasta dental especial

Los astronautas usan una pasta dental especial que es apta para tragarse. ¿Por qué? En una nave espacial, no hay lavabos y eso significa que no pueden escupir la pasta dental después de cepillarse. Por eso, la tragan. ¡Qué asco! Tú nunca debes tragarte pasta dental en casa. Eso puede causar dolor de estómago.

