¿POR QUÉ DEBERÍA TENER CUIDADO CON LOS GÉRMENES?

ÍNDICE

Nociones básicas sobre
los gérmenes
4
¿Cómo puedo protegerme
de los gérmenes?
9

Tal vez creas que no tienes que preocuparte por los gérmenes: solo las personas que venden productos de limpieza para el váter en la televisión se preocupan por ellos. Pero los gérmenes son organismos diminutos que pueden provocar enfermedades y son tan minúsculos que pueden introducirse en tu cuerpo sin que te des cuenta. Se necesita incluso un microscopio para poderlos ver. Si quieres mantenerte sano, te ayudará dedicar algo de tiempo a los gérmenes.

Nociones básicas sobre los gérmenes

El término "germen" es una palabra muy genérica que engloba cuatro tipos diferentes de microorganismos (es decir, organismos de tamaño muy reducido): las bacterias, los virus, los hongos y los protozoos.

Las bacterias son diminutos organismos unicelulares que se encuentran ampliamente distribuidos en la naturaleza, incluyendo el cuerpo de los seres humanos. Algunas bacterias son beneficiosas para

el organismo: contribuyen a que el sistema digestivo funcione como es debido e impiden la entrada de bacterias nocivas. Algunas bacterias se utilizan para fabricar medicamentos y vacunas.

Pero las bacterias también pueden ocasionar problemas. ¿Has tenido alguna vez una infección urinaria o un dolor de garganta (conocido médicamente como "faringitis estreptocócica")? Estas infecciones también están ocasionadas por bacterias.

Los virus son incluso más pequeños que las bacterias y no pueden sobrevivir solos. Para sobrevivir, crecer y reproducirse, necesitan estar dentro de otro organismo vivo. La mayoría de virus pueden sobrevivir durante muy poco tiempo cuando están fuera de células vivas. Por ejemplo, pueden permanecer en superficies, como un mostrador o el asiento de un váter, contenidos en fluidos corporales infectados durante breves períodos de tiempo, pero mueren enseguida a menos que infecten a otro organismo.

No obstante, algunos virus como los que ocasionan la hepatitis (una infección que afecta al hígado) pueden sobrevivir fuera del cuerpo durante una semana o más sin perder la capacidad de provocar infecciones.

Una vez que se introducen en tu cuerpo, los virus proliferan rápidamente y pueden ponerte bastante enfermo. Los virus son los responsables de enfermedades de poca importancia, como el resfriado común, y de otras sumamente graves, como la viruela.
Los hongos son organismos multicelulares parecidos a las plantas que generalmente no suponen ningún peligro para una persona sana. Los hongos no pueden alimentarse directamente de la tierra, el agua ni el aire, por lo que deben obtener sus nutrientes de las plantas, los alimentos y los animales en ambientes húmedos y cálidos.

Dos infecciones fúngicas frecuentes son el pie de atleta y la tiña. Las personas que tienen el sistema inmunitario

debilitado (a consecuencia de enfermedades como el sida o el cáncer) pueden desarrollar infecciones por hongos más graves.

Los protozoos son organismos unicelulares, como las bacterias. Proliferan en ambientes húmedos, de modo que las infecciones intestinales y otras enfermedades que provocan a menudo se propagan a través de agua contaminada.

En cuanto microorganismos como las bacterias, los virus, los hongos y los protozoos invaden tu cuerpo, se preparan para quedarse un tiempo. ¡Estos gérmenes obtienen toda su energía de tu organismo! Pueden lesionar o destruir algunas de tus células sanas y, mientras van usando tus nutrientes y tu energía, la mayoría producirán productos de desecho denominados toxinas.

Algunas toxinas producen los molestos síntomas del resfriado común o la gripe, tales como estornudos,

secreción nasal y diarrea. Pero otras toxinas pueden provocar fiebre alta, aceleración de la frecuencia cardíaca e incluso enfermedades muy graves.

Si no te encuentras bien y vas al médico, es posible que este te mande pruebas para examinar tu sangre y otros fluidos al microscopio o para realizar cultivos a fin de determinar qué gérmenes (en caso de haberlos) te han puesto enfermo.

¿Cómo puedo protegerme de los gérmenes?

La mejor forma de prevenir las infecciones que provocan los gérmenes es protegiéndote. La mayoría de los gérmenes se propagan a través del aire mediante estornudos o toses o a través de fluidos corporales como la saliva, el semen, el flujo vaginal o la sangre. Por este motivo, si estás enfermo o lo está otra persona, lo mejor que puedes hacer es limitar el contacto con esas sustancias.

Lavarte las manos es, sin lugar a dudas, la mejor forma de impedir que los gérmenes se introduzcan en tu organismo. ¿Cuándo deberías lavarte las manos? Después de ir al váter, después de sonarte o toser, después de tocar animales domésticos y de otro tipo, después de realizar tareas de jardinería o antes y después de visitar a un pariente o amigo que está enfermo. Y, por supuesto, deberías lavarte las manos antes de comer o cocinar.

Además, hay una forma correcta de lavarse las manos. Tienes que utilizar agua caliente, enjabonártelas a conciencia y frotártelas enérgicamente al menos durante 15 segundos (fuera del chorro de agua).

Luego acláratelas bien con agua y, para acabar, sécatelas bien con una toalla limpia. Es conveniente llevar encima un gel antiséptico para manos (que

no requiere utilizar agua) para poder lavarte las manos cuando comas fuera y no tengas cerca un lavabo.

Si cocinas o ayudas a un adulto a cocinar, tendrás muchas oportunidades para deshacerte de los gérmenes. Asegúrate de manipular los alimentos de forma adecuada, utilizando tablas de cortar, cubiertos y paños de cocina específicos para preparar la carne cruda (incluyendo la de ave), y de lavar esos utensilios a conciencia después de utilizarlos.

Otra forma de combatir las infecciones provocadas por gérmenes es asegurarte de que

tienes al día el calendario sistemático de vacunas, sobre todo si vas a viajar al extranjero. Otras vacunas que se administran anualmente, como la vacuna antigripal, son sumamente recomendables a menos que tu médico te aconseje lo contrario.

Con un poco de prevención, ¡puedes mantener a los nocivos gérmenes bien lejos de ti!

¿POR QUÉ DEBERÍA TENER CUIDADO CON LOS GÉRMENES?

Revisión y edición:
Denise Grijalva
Palabras: 954
Imágenes: Shutterstock
Fuente:
www.kidshealth.com

This information was provided by KidsHealth®, one of the largest resources online for medically reviewed health information written for parents, kids, and teens. For more articles like this, visit KidsHealth.org or TeensHealth.org. © 1995- 2012 . The Nemours Foundation/KidsHealth®. All rights reserved.