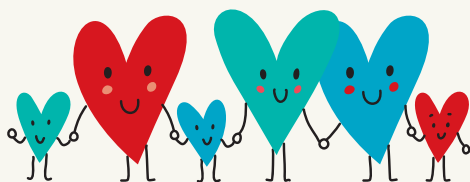


Lucía, mi pediatra

DRA. LUCÍA GALÁN BERTRAND

LOS VIRUS NO ENTRAN POR LOS PIES



El libro que derriba todos los mitos sobre
la salud física y mental de niños y familias

Lucía, mi pediatra
Dra. Lucía Galán Bertrand

Los virus no entran por los pies
*El libro que derriba todos los mitos sobre
la salud física y mental de niños y familias*



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Lucía Galán Bertrand, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Ilustraciones del interior: © Jesús Sanz

Diseño y maquetación: Rudy de la Fuente

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

Ilustración de la cubierta: Shutterstock

Primera edición en Colección Booket: septiembre de 2025

Depósito legal: B. 12.693-2025

ISBN: 978-84-08-30776-1

Impreso en España

ÍNDICE



<i>Prólogo. El porqué de este libro</i>	9
---	---

PRIMERA PARTE.

MITOS DE HOY Y DE SIEMPRE	15
1. <i>Babymitos</i> : la ramita de geranio por el culete y otras genialidades	17
2. Lactancia materna: «Esa teta que le das ya es puro vicio» y otras perlas	55
3. La consulta de una pediatra puede ser la mar de divertida	69
4. A comer: «Estas moderneces de hoy en día»	111
5. A dormir: o, más bien, a no dormir hasta los dos años	141
6. Vacunas: el rey de los mitos	153
7. Y llega el verano y los mitos también van a la playa	165
8. El peligro de los mitos en los accidentes infantiles	177

SEGUNDA PARTE.

¿LOS MITOS QUE MÁS DUELEN?

LOS QUE AFECTAN A NUESTRA SALUD MENTAL	195
9. Adolescente: ¿un saco de hormonas? Y mucho más... ..	197
10. Salud mental: los niños también sufren ansiedad, autolesiones, depresión y suicidio	213
11. Mitos en el TDAH, TEA y altas capacidades (AACC)	231
12. El <i>bullying</i> NO es cosa de niños	249
13. Neuromitos: neurociencia y neuroeducación	267
14. Dardos envenenados	281

<i>Epílogo. El poder de las redes sociales</i>	305
--	-----

<i>Agradecimientos</i>	311
------------------------------	-----

<i>Bibliografía</i>	313
---------------------------	-----

Aunque *a priori* te puedas sentir abrumado o abrumada por el exceso de información, te puedo asegurar que siempre es mejor saber que no saber, que el conocimiento no es solo poder, sino que es control y es calma. Y esto, en la maternidad y paternidad, vale oro. Ahora mismo, afortunadamente, contamos con muchos medios y recursos para no tener que creer a pies juntillas lo que nos dice el curandero, nuestras abuelas, vecinas o suegras, aunque estas lo hagan desde la mejor de sus intenciones.

Los mitos en torno a los bebés son algo que genera entre risa, miedo y ansiedad: «Yo lo voy a hacer, no vaya a ser...». Pero es que estas creencias populares se han extendido también al terreno emocional, con frases tan demoledoras como «Déjalo llorar, que así se acostumbra», tirando por la borda la teoría del apego —sostenida por los más importantes psiquiatras de nuestro tiempo— y que confirmó desde hace años que un niño sano a nivel mental ha recibido desde pequeño un apego seguro. Y eso consistía en sentir seguridad de sus progenitores, ino en que lo dejaran llorar o en que se negaran a cogerlo en brazos!



RECIÉN LLEGADA DEL HOSPITAL

Acabas de llegar del hospital y, lejos de tener la sensación de estar en tu lugar seguro, resulta que de pronto te asaltan las dudas. «¿Qué fue lo que me dijo la pediatra? ¿Y aquella enfermera que fue tan agradable? ¿Qué era aquello tan importante que me comentó la otra madre que dio a luz conmigo? Pero... ¿y esto que le está pasando al bebé es normal? ¿Tendrá hambre? ¿Estará estreñido? ¿Y este hipo? ¿Y por qué llora?» Y en un abrir y cerrar de ojos de pronto sois conscientes de que por primera vez os encontráis solos con una criatura que depende cien por cien de vosotros. ¡Menuda responsabilidad!

Claro, acabas de tener un bebé y no paras de llorar. ¡Eso son las hormonas!

Las hormonas, ¿verdad? Ya. Las hormonas y el cansancio, el agotamiento, la falta crónica de sueño, el miedo atroz a que a mi bebé le pase algo, todo lo que hemos oído y leído sobre el síndrome de la muerte súbita del lactante, la fiebre, las vacunas, la próxima cita médica, la angustia al mirarme al espejo y no reconocermelo, la barriga que aún me queda y de la que dudo seriamente que vaya a desaparecer algún día, la ingurgitación de mis pechos, el dolor de la episiotomía... **¡Por el amor de Dios! ¿Cómo puede doler algo tanto?**

Las hormonas, ¿verdad? Ya. Y la sensación de soledad, de incompreensión, de frustración, de angustia a veces, de sentir que nadie te entiende y que, aunque lo intenten, no los sientes cerca..., de tener sentimientos encontrados hacia tu pareja, hacia tu familia, hacia la familia de tu pareja. **Por favor, ¿me estaré volviendo loca?**

Las hormonas, ¿verdad? Ya. Y el estreñimiento y el dolor solo de pensar que un día de estos tengo que armarme de valor e ir al baño para soltar lo poco o lo mucho que he comido estos días. Y es que tan solo de pensarlo me echo a llorar. Sí, deben de ser las

hormonas y también el llevar más de tres semanas sangrando «por ahí abajo» sin parar, repito, sin parar. **iHarta estoy ya de compresas y curas y puntos y entuertos! ¿Es que esto no va a parar?**

Las hormonas, ¿verdad? Ya. Y las visitas no esperadas, y el «Pero ¿a ti qué bicho te ha picado hoy? Estás un poco irascible, ¿no crees?»; los comentarios de la suegra, la madre, la amiga, la cuñada y la vecina. Los «deberías, tendrías y por qué no haces...». Los comentarios desafortunados del pediatra de turno que te hace sentir la peor madre del universo, de la vecina en el ascensor: «Uy, pues si parece que aún lo llevas dentro», del «Pues el mío a tu edad ya dormía toda la noche» o del «Este bebé pasa hambre». **iQue me importa un pimiento tu opinión!**

Las hormonas, ¿verdad? Ya. Y las fotos no solicitadas, y que se asomen al carro y lo despierten y lo toquen, cansada de los que lo cogen incluso en brazos y le hablan como si fuera su hijo, de los besos ajenos en sus manitas, en sus pies, en su cabeza.

Déjame decirte algo, y ahora soy yo, Lucía, la que te habla; la mujer que ha pasado por donde tú estás ahora en dos ocasiones junto a sus hijos y junto a cientos de mujeres a lo largo de casi veinte años de profesión. He de confesarte que no fue hasta que tuve a mis hijos en brazos cuando tomé conciencia de lo solas que estábamos, de lo poco que se nos prepara, de la incompreensión que existe a nuestro alrededor y de la cantidad de juicios de valor que una recibe como dardos envenenados directos a donde más duele. Me apena ver que, a pesar de haber escrito ríos de tinta sobre ello y de abrazar a cientos de recién mamás en su proceso, el sentimiento de miles de mujeres sigue siendo el mismo, incluso en ocasiones más duro aún, debido a comentarios injustos y crueles que se leen en redes sociales y que ponen nuestro cuerpo de nuevo en el centro de todo.

—¿Y tú cómo estás? —les pregunto siempre a las recién mamás cuando llegan a consulta con sus bebés de apenas unos días en brazos.

—Ay..., ¿me preguntas a mí? —me contestó sorprendida María la semana pasada, como si mi pregunta la hubiese pillado por sorpresa.

—Sí, te pregunto a ti, porque el bebé ya sé que está bien. Pero ¿y tú, cielo? ¿Cómo lo llevas? —insistí de la forma más suave, empática y compasiva de la que fui capaz.

María tomó aire, miró a su pareja, le hizo una caricia y después se tapó la cara con la mano, pues con el otro brazo sostenía a su bebé, ajeno al tsunami que estaba sufriendo su madre, y se echó a llorar.

—El bebé, el no dormir, el pecho..., estoy agotada, Lucía, no puedo más. El miedo que tengo a hacerlo mal, el no saber qué le pasa cuando llora... y esta barriga. Ayer me preguntó una vecina que cuándo salía de cuentas —dijo señalándose la barriguita propia de una mujer que acaba de dar vida.

—Mira, María —le dije extendiendo mi mano para que me la cogiera y pudiera sentirme aún más cerca—, el posparto es un proceso muy complejo en el que intervienen muchos factores y recuperar nuestra figura o deshacernos de nuestras barrigas no es primordial.

Lo más importante ahora es mantener tu salud mental a salvo. Esto es lo único que importa en el posparto. Hay mujeres que recuperan la figura sin hacer apenas nada, las hay que se quedan con unos kilos de más durante años, las hay que tras mucho esfuerzo y ejercicio logran volver al punto de inicio y las hay que asumirán que su cuerpo ha cambiado y no volverá a ser el mismo. Y ¿sabes qué? Todo está bien. **Somos diversas y diferentes y nuestros cuerpos y procesos también lo son.**



**Cuidemos nuestros cuerpos (con barriga o sin ella,
con estrías o sin ellas, con el pecho más o menos caído),
pero, sobre todo, cuidemos nuestros cerebros.**



»Escúchame bien, María, es nuestra mente la que nos salvará de las crisis que atravesemos, no la báscula. Será tu fortaleza mental, tu equilibrio emocional y tu resiliencia los que actúen como salvavidas; ahí es donde tenemos que poner toda nuestra atención y todo nuestro amor. En cuidar y salvaguardar esa parte tan importante

de nosotras mismas, nuestra salud mental. Tu barriguita a mí me da igual, María. Yo no veo barrigas cuando entráis por la puerta de la consulta, yo veo a mujeres, algunas arrasadas, que acaban de traer al mundo a un bebé y que os encontráis en el momento más vulnerable de vuestra vida.

Su pareja escuchaba atentamente, asintiendo con la cabeza y apretando con fuerza la mano temblorosa de María que yo había soltado hacía unos segundos, en señal de «Cariño, estamos juntos en esto». Aquella escena me conmovió. Lo miré, sonreí tímidamente con los labios sellados y asentí a cámara lenta mientras mis ojos humedecidos le decían: «Gracias. Esto justamente es lo que necesita».

Vaya por delante que mi obligación como pediatra es promover estilos de vida saludables, y eso es lo que hago: pero que no giren en torno a nuestros kilos, os lo pido por favor. Cultivemos nuestras mentes, ellas son las que nos hacen verdaderamente FUERTES, PODEROSAS Y CAPACES.

*¡¿Queréis dejar de tocar
y besar a mi bebé?!*

—Ay, cómo te pones. Es que las hormonas te están volviendo loca.

Las hormonas, ¿verdad? Ya. Eso y no tener ni un minuto para ducharme tranquilamente, para mirarme al espejo, para hacer algo que no tenga que ver con el bebé, sus cuidados, la casa y la tormenta de todo aquello que retumba en mi cabeza: queda con tus amigas, haz cosas, duerme mientras el bebé duerme, no entres en internet, cuídate, piensa en ti... **¡Basta ya! Dejadme en paz.**

Quizá sean mis hormonas, las mías, sí, más todo lo demás. ¿Te parece poco? Pues hablemos con propiedad: hormonas, no, esto se llama POSPARTO y en muchas mujeres es un horror.

Es un horror, pero afortunadamente pasa... Sí, todo pasa y esto también.

Tres frases mágicas que le puedes regalar a cualquier mujer que está en este justo momento:

¿En qué te puedo ayudar?

¿Qué necesitas?

Cuenta conmigo...

Ya está, no es tan complicado, ¿verdad? Y es que en este momento vital lo único que necesita una recién mamá es... que le hagan la vida más fácil.

Mis consejos para la mamá

- Tranquila, todo pasa. Esto es normal. No te culpes.
- No te hagas preguntas profundas, no tomes decisiones trascendentales, vive día a día.
- La casa puede esperar. Siempre. Lo primero, tu bebe y tú, lo demás, cuando se pueda.
- ¿Tienes ganas de llorar? Llorar. Está bien, no pasa nada. Todo está bien.
- Busca apoyos, haz tribu. Rodéate de las personas que tú elijas que te hagan sentir mejor. No lo vivas sola.
- Date tiempo, sal a pasear todos los días... Os vendrá fenomenal a ti y a tu bebé.
- Y, por último, si pasado un mes sigues llorando, sigues abatida, cansada, triste, si tienes pensamientos extraños hacia ti misma o hacia tu bebé que te angustian y te impiden avanzar, si no ves salida, por favor, busca ayuda profesional con un psicólogo o un psiquiatra. Están ahí para ayudarte y lo harán.



Mis consejos para la pareja, cuando la hay

- No busques conflicto ni enfrentamiento.
- Intenta ponerte en su lugar, sé que es difícil, pero inténtalo.
- Hazle la vida fácil, solo necesita eso.
- Día a día estará mejor. Volverá a ser ella.
- Confía en ella y en el amor que os ha llevado a este lugar en el que estáis ahora: ¡vuestro primer hijo! ¡Es grandioso!
- Si pasado un mes sigue triste, abatida y llorando a diario, busca ayuda profesional, podríamos estar hablando de una depresión y esto es algo muy serio.
- ¡Ánimo! ¡Lo lograréis!

¿Salimos a la calle desde el primer día?

Sí, si a ti te apetece. No hay justificación médica alguna que impida sacar a un bebé recién nacido a la calle a pasear: es más, deberíamos recetarle al alta de la maternidad.

«¡Es que con este frío!»

Como me decía mi madre: no hay frío, hay ropa inadecuada.

Y así es: ¿sabías que en buena parte de los países del norte de Europa sacan a los bebés a dormir la siesta en su carrito, bien abrigaditos, a la puerta de casa o de la escuela infantil, para que estén en el exterior?

Y es que los niños, incluidos los bebés, donde se resfrían, donde cogen las distintas infecciones respiratorias, no es al aire libre: es en el interior de las casas, junto a otros niños, o, por supuesto, en el interior de los colegios y escuelas infantiles, donde necesariamente conviven decenas de niños, todos ellos muy juntitos en espacios no siempre amplios y no siempre ventilados.

CHUPETE Y DIENTES

El chupete es el demonio

Ni es el demonio ni está aquí para solucionar todos nuestros problemas. Cómo nos gusta polarizar el mensaje. Cómo venden los extremos, ¿verdad? Parece que la vida se resume en amor u odio, en todo o nada, en bueno buenísimo o peligro de muerte. Y lo cierto es que casi nada en este mundo se rige por estas ideas radicales.

Vayamos con el chupete: amado por unos, proscrito por otros. Pues ahora veréis que ni una cosa ni otra.

***Pónselo desde el primer día,
así se acostumbrará***

Pues depende. Si es una lactancia materna, recomendamos esperar hasta que esté bien establecida, cosa que suele ocurrir entre la segunda y la cuarta semana. ¿Y eso por qué?, os preguntaréis. Por lo que llamamos la *confusión del pezón*. El bebé que está amamantado succiona el pezón de una forma que se aleja mucho de la forma en la que se succiona el chupete, y esto puede confundir al bebé y traer como consecuencia un mal agarre y, en último término, un abandono de la lactancia materna porque el bebé no termina de encontrar la forma de hacer una succión efectiva del pecho de mamá. Es por ello que se recomienda esperar al menos de dos a cuatro semanas, momento en el que vosotras mismas reconocéis y sabéis que vuestro bebé ya es una fiera mamando y no habrá chupete que logre que se olvide de la teta.

Si, por el contrario, se trata de una lactancia adaptada o —por el motivo que sea— se le da la leche en biberón, no hay inconveniente en ponérselo desde el nacimiento.

***Jamás de los jamases,
que le deforma el paladar***

Pues, de nuevo, depende. El chupete puede ser la causa de malformaciones orales si su uso se alarga más allá de los 18-24 meses. Sobre todo, más allá de los 24 meses. Pero antes de los 18 meses, el chupete tiene un efecto tranquilizador, calmante, los ayuda a relajarse y de hecho está descrito como un factor de protección en el síndrome de la muerte súbita del lactante durante los primeros seis meses de vida. Por lo tanto, no lo demonicemos y aprendamos a usarlo.

***La regla de los cinco segundos:
si se cae al suelo y está menos
de cinco segundos en contacto
con el suelo, no se contamina***

Esto no es así. Se puede contaminar igualmente. No hay un tiempo mínimo de contacto con el suelo que garantice esterilidad; de hecho, tampoco el chupete es estéril. Es evidente que, cuanto más tiempo esté en el suelo y cuanto más sucio esté este, más riesgo de contaminación; pero de ahí a asegurar que si han pasado menos de cinco segundos, no se ha contaminado, hay un largo camino. Si se cae al suelo, debemos recogerlo y lavarlo con agua y jabón. Meterlo en nuestra boca para limpiarlo tampoco es la mejor de las opciones, que os veo venir... Agua y jabón de toda la vida.



Entonces, ¿qué debemos saber del chupete?

Cinco datos muy sencillos:

1. El uso de chupete durante el sueño parece ser un factor de protección frente al síndrome de muerte súbita del lactante.
2. El chupete consuela, calma, relaja y ayuda a conciliar el sueño, de ahí que en inglés se llame *pacifier* ('pacificador').
3. Si estás con lactancia materna, no se lo debes ofrecer hasta que la lactancia esté bien instaurada, cosa que suele ocurrir entre la tercera y la cuarta semana. De este modo evitaremos la llamada *confusión del pezón*, que podría poner en riesgo la continuidad de la lactancia materna.
4. Evita los chupetes grandes de bola, «de cereza», son los que más riesgo de problemas orofaciales producen; el chupete, cuanto más pequeño, mejor.
5. A los 18 meses le decimos adiós al chupete para evitar problemas en la estructura de la boca y la dentición.

Los dientes, ay, los dientes...

Nunca nada tan pequeño había generado tantos bulos. Ríos de tinta se han impreso a causa de los mitos con respecto a la dentición.

Bebé de seis meses.

—Si es que, pobrecito, está desesperado, de-ses-pe-ra-do.

—¿Desesperado el bebé? ¡No me digas! ¿Qué le pasa?

—Los dientes. Rabia de dolor. Si es que esto es inhumano.

¿Conocéis el *emoji* de la carita con ambos ojos mirando hacia arriba en busca de un argumento que no hiera la sensibilidad de nadie? Pues ese mismo.

—No, mujer, los dientes no duelen tanto como dicen. De hecho, los estudios que hay publicados hasta la fecha afirman lo contrario: que pueden generar una ligera molestia, pero nunca deben ser la

causa ni de un llanto exagerado y continuado, ni de rechazo de la alimentación ni de la pérdida de peso. Ni siquiera de la fiebre.

—Pero ¿qué me estás contando? ¿Me estás diciendo de verdad que los dientes no dan fiebre?

—Sí, así tal cual. Los dientes no dan fiebre.

—Me has dejado muerta.

Y es entonces cuando a tu mente viene el meme de «*emosido engañados*».

Pues no, queridos míos, los dientes no dan fiebre. Ante la elevación de la temperatura por encima de los 38 °C en un bebé debemos buscar la causa fuera de la erupción dental.

Es más, os dejo aquí las conclusiones de esta interesante revisión sistemática publicada que recoge los resultados de los últimos cien artículos más relevantes de los últimos cinco años:

Los síntomas y signos más frecuentemente detectados fueron irritación gingival, irritabilidad y babeo. Otros, de mayor a menor frecuencia, fueron pérdida de apetito, sueño inquieto, mucosidad, aumento de la temperatura y diarrea. **Ninguno de los síntomas o signos referidos es específico de la erupción dentaria primaria y atribuirlos a la misma podría retrasar o impedir el diagnóstico de enfermedades coincidentes con la salida de los dientes.**

Además, si la erupción dental doliera, ¿no crees que los niños de dos, tres, cinco, seis años que aún siguen dentando nos lo dirían? Y mira que son grandes los dientes que les salen cuando se les caen los de leche. Pero la realidad es que rara vez el niño de seis años al que se le han caído las paletas te dice:

—Uy, me están saliendo los dientes definitivos y lo cierto es que me duele, mamá.

No, esto no sucede. O al menos, no de forma generalizada.

Sí puede haber una ligera inflamación de las encías, como es lógico, y secundariamente a esa inflamación puede aumentarse algo el babeo, pero nada más.

—Ya, ya, ya... Y las muelas del juicio, ¿qué? A mí me las tuvieron que quitar por el dolor que me producían.

Cierto. En ese caso, sí. Pero eso ocurre porque en muchas ocasiones no hay espacio suficiente. En otras, el dolor de las muelas del juicio se debe a una **pericoronaritis**, que sucede cuando la erupción de la muela no se completa del todo por falta de espacio y queda semicubierta por tejido de la encía. Esto provoca una acumulación de bacterias o restos de comida que provoca infección e inflamación en la encía.

—No sé si me convences, el mío fue empezar a babear a lo grande y justo después le salieron los dientes. ¿Casualidad? Pues no lo creo.

Y aquí es cuando explicamos la diferencia entre **casualidad** y **causalidad**.

Según la RAE, *casualidad* es la combinación de circunstancias que no se pueden prever ni evitar: «Ayer fui a comer a un restaurante al que no había ido nunca en un pueblo remoto de la montaña y me encontré allí a mi amigo de la infancia, que ahora vive en Sudáfrica. ¡Qué casualidad!».

Pues sí. Esto es una casualidad.

Pero ¿y si os digo...?: «Mi hijo fue empezar a comer *pizza* como un loco a los catorce años y de pronto le salieron muchísimos pelos en las piernas y se le llenó la cara de granos. Por Dios, a saber lo que llevan esas *pizzas* hoy en día, hasta hormonas deben de llevar; si ya le digo yo que mucho mejor hacerlas caseras».

¿Es casualidad también, o es **causalidad**, como su madre plantea (*pizza*-pelos-granos)? Pues vamos al origen. ¿Qué ocurre en la adolescencia? El adolescente tiene un apetito voraz porque es una de las etapas de más rápido e intenso crecimiento y transformación. Empiezan a comer de una forma desmedida, las visitas a la nevera son constantes; de hecho, si entras en la habitación de tu hijo adolescente y no está, solo hay dos posibles lugares donde lo puedas encontrar: en el baño, su segundo hogar, o delante de la nevera mirando el interior como un pasmarote con la creencia de que quizá por mirarlo mucho van a aparecer cosas nuevas.

Por supuesto, la visita a la nevera termina con el consiguiente portazo y un:

—¡Es que en esta casa nunca hay nada!

Yo en esto ya no entro, queridos, en la adolescencia también hay que elegir las batallas y esta, creedme, no merece la pena.

Mi actitud cuando escucho esa frase suele ser la siguiente: levanto la vista de mi café, alzo las cejas, lo miro con compasión y digo así, muy bajito:

—Sí que hay, cariño, lo que pasa que no hay las cosas que a ti te apetecen en este preciso instante.

Porque es que, además, en este periodo ocurre algo muy curioso: les apetecen mucho más que antes los ultraprocesados, y cuanto más guarros y pringosos, mejor. Su cerebro está ávido de estímulos diferentes e intensos. Al mismo tiempo que todo esto sucede, comienzan los cambios en su cuerpo: pegan el estirón, les sale vello en las piernas, axilas y genitales, les cambia la voz, huelen a sudor si no se echan desodorante (y a veces si se lo echan también) y muchos de ellos sufren acné. Y todo esto es debido a sus hormonas sexuales, que están en pleno apogeo. Y así debe ser. Pero no es por comer *pizza*, no. Y mucho menos es por las hormonas que llevan las *pizzas*, o el pollo, o la leche.

Causalidad es la ley en virtud de la cual se producen efectos.

La causalidad se refiere a la relación causa-efecto de las cosas, los hechos y los acontecimientos. «Nunca me ataba los cordones de las zapatillas de deporte porque me daba pereza hasta que un día, bajando unas escaleras, los pisé, me caí y me partí un brazo.»

Causa-efecto. O, lo que es lo mismo, resoplido y «te lo dije».

Pues bien, volvamos a los bebés. ¿Qué ocurre entre los cuatro y los seis meses de vida de un bebé?

Que la glándula parótida de los bebés, donde se fabrica la mayor parte de la saliva de la boca, empieza a funcionar. El bebé, hasta que se acostumbra a recibir en boca esa cantidad de saliva, la tira, babea. No es hasta pasadas unas semanas que empieza a tragarla de forma natural y espontánea. Si este proceso se produce a la par de la salida de su primer diente, ya lo tenemos.

—¿Ves?, si ya te lo decía yo, eso eran los dientes.

Y hay quienes están con la cantinela de los dientes meses y meses y, claro, cuando al fin salen los dientes, redondo y en botella: «Ves, si ya te lo decía yo».

No hay causalidad, no; lo que hay es casualidad. Hay dos procesos que ocurren al mismo tiempo de forma paralela, pero que **no necesariamente** están relacionados.

—Bueno, dirás lo que quieras, pero mi hijo fue empezar a salirle los dientes entre los siete y los doce meses y cada dos semanas tenía fiebre y se ponía medio malo.

—Hmmm, ¿tu bebé va a la escuela infantil? ¿Tiene hermanos mayores? ¿Estamos en invierno?

—Sí. ¿Y eso qué tiene que ver?

—Pues que los bebés entre los seis meses y los dos años, además de salirles los dientes, contraen diversas infecciones con mucha frecuencia. Y estas infecciones suelen provocar algo de fiebre, irritabilidad y rechazo de la alimentación. Pero el origen, muy probablemente, sean las infecciones y no los dientes.

De nuevo, casualidad no es causalidad.

Sí sería **causalidad** la fiebre 24 horas después de la administración de una vacuna, por ejemplo. O un despeño diarreico tras la toma de un antibiótico. O alteraciones en el carácter de un niño en sus primeros días de cole o de escuela infantil. Causa-efecto.

Esto que parece tan obvio creedme que en la práctica no lo es tanto y tendemos a buscar culpables donde no los hay, tratándose en muchas ocasiones de acontecimientos que suceden al mismo tiempo.

Así que, por cerrar este tema, lo que la evidencia científica nos dice hasta la fecha es que **la erupción dental podría causar cierta irritabilidad leve, cierto babeo leve y limitado e inflamación de las encías. Pero ni fiebres mantenidas, ni diarreas, ni culete rojo, ni trastornos del sueño ni pérdida de peso.**

Rizando más el rizo. Seguro que habéis escuchado alguna vez: «Yo le froto jarabe de paracetamol en las encías para el dolor», y digo yo, cuando te duele la cabeza, ¿también te frotas una pastilla de ibuprofeno en la frente?

Si tu hijo presenta un dolor o malestar lo suficientemente importante, sea del origen que sea, como para precisar un analgésico, dáselo vía oral con la dosis exacta ajustada a su peso, como te haya indicado tu pediatra.

Y si los dientes dan de sí, las cacas, ni os cuento...

CACAS E HIGIENE

Caca verde, caca amarilla, caca negra, caca blanca..., pero ¿esto qué es?

Entendamos que las cacas van cambiando a medida que el bebé va creciendo. Y van cambiando en color, en texturas y en olor. Sí, he de informaros de que llega un día en el que las cacas y los pedos de vuestro hijo o hija huelen. ¡Qué le vamos a hacer!

Que a veces venís escandalizados con el olor de sus pedos, y siento deciros que todo el mundo, toda persona que te pueda venir ahora a la mente, se tira pedos y estos huelen; los de tu bebé, también. Y si sus cacas de repente te huelen a «agrio», como muchas veces nos contáis, no es que tu leche esté agria, no. Libérate de esa culpa, que nada tiene que ver.

El color de las cacas de un niño sano puede variar: negras en los primeros dos o tres días de vida (lo que se suele llamar *meconio*); amarillitas mostaza y líquidas durante la lactancia; churritos marroncitos tipo pasta de dientes cuando empiezan a comer; a veces marrón más oscuro o verde militar, a veces son más gruesas o más pastosas... Tranquilos. Si el bebé está bien, está feliz, contento, come bien, gana bien de peso y tu pediatra está confiada y relajada, no os preocupéis porque un día sus cacas sean de otro color.

Solo resaltamos tres excepciones:

- **Cacas blancas.** Pero blancas, blancas; no marroncito claro, no, blancas. Si vuestro hijo o hija, tenga la edad que tenga, hace deposiciones blancas, hay que consultar, porque esto podría indicar que tiene algún problema hepático.
- **Cacas con hebras de sangre.** Se ven unas deposiciones del color que sea, pero sobre ellas se observan unos hilitos oscu-

ros (hebras de sangre) o a veces manchas rojas, señal clara de que se trata de sangre fresca. En este caso también deberíais consultar, ya que puede ir desde un estreñimiento y que se haya hecho una fisura a una alergia a la proteína de leche de vaca, una enfermedad inflamatoria o una gastroenteritis que haya dañado la mucosa intestinal.

- **Cacas negras.** Pero cuando os decimos *negra*, es negra, negra, como el carbón. En este caso también tenéis que acudir al pediatra, ya que podría ser señal de lesiones o enfermedades intestinales.

Empuja, empuja y empuja y no sale nada. Eso es que está estreñado

—Pobrecito, si es que lo pasa fatal. Dame algo para este estreñimiento, porque no lo puedo ver así.

—Vaya, a ver, cuéntame. El bebé empuja, empuja, empuja, se pone muy rojo, aprieta y cuando por fin logra hacer, la caca... ¿cómo es?

—Pues la verdad es que es medio líquida. Qué raro, ¿no? Lo que hace es blando, a veces incluso líquido.

—Muy bien. Pues ya lo tenemos. Esto no es estreñimiento, esto se llama **disquecia del lactante** y no es más que un proceso por el que pasan casi todos los bebés en los primeros meses de vida. Hacer caca parece algo fácil, ¿verdad? Te entran ganas, empujas, relajas esfínter y la caca sale. Fin. Bueno, pues esto para tu bebé es todo un aprendizaje: él empuja, empuja y empuja, pero en lugar de relajar el culito, lo que hace es contraerlo. Imagínate. Él aprieta y lo aprieta todo: cara, puños, barriga y esfínter anal. Y claro, por ahí no sale nada. Pero en una de estas el bebé relaja el culito y, zas, sale toda la caca. Y así un día y otro y otro hasta que lo aprende y el problema desaparece.

—Anda, mira tú qué cosas. ¿Y cómo puedo ayudarlo?

—Pues favoreciendo esa relajación. Cuando lo veas empujar, quítale la ropa, quita el pañal, coge sus piernas, flexiónalas y muévelas en movimientos circulares apoyando sus rodillas y muslos sobre su barriguita. Todo muy despacio. Esa postura lo ayuda a relajar el esfínter anal. ¡Eso sí! No te pongas en su línea directa de disparo, que te puedo asegurar que la presión con la que sale todo aquello es superior a los chorros de un *spa*.

***Pues el mío hace siete veces al día,
¿tendrá diarrea?***

La frecuencia con la que hacen caca los bebés es muy variable, sobre todo en los primeros meses. Hay bebés que hacen una deposición tras cada toma porque tienen un tránsito intestinal acelerado y esto es normal; estos bebés pueden sumar seis o siete u ocho deposiciones al día. Pero también hay bebés que hacen una deposición a la semana y también puede ser normal. Lo importante en ambos casos es: ¿cómo está el bebé? ¿El bebé hace una caca a la semana, pero está contento, feliz, come bien, gana bien de peso y todo fluye? Pues entonces no nos preocupamos. Sin embargo, si entre deposición y deposición al bebé no lo ves bien, no come bien, llora, tiene muchos cólicos y quizá su peso no va como esperábamos, veamos qué ocurre.

Y si tienes un bebé que hacía dos o tres veces al día y de pronto empieza a hacer siete veces y además está irritable, se queja, come peor o tiene algo de fiebre, en ese caso, ante ese cambio brusco de ritmo, quizá nos encontramos ante una gastroenteritis. Tendrías que consultar con tu pediatra.

Como veis no todo es tan sencillo como algunos pintan, pero tampoco es tan complejo como para no entenderlo. Eso sí, necesariamente debemos tener la información adecuada; solo así viviremos un poco más tranquilos, lograremos aislarnos de opiniones no solicitadas y disfrutaremos plenamente de nuestro bebé, que, al final, es de lo que se trata.