

TÓPICOS Y CREENCIAS POPULARES

Redactado por el Dr. Antonio González-Meneses López.

Existen muchas creencias populares en relación con la salud y los niños. Algunas de ellas tienen un trasfondo importante de sabiduría popular pero otras son creencias erróneas o prácticas desaconsejables.

La fiebre hace crecer.

Es frecuente oír o constatar que tras un periodo de fiebre alta el niño ha crecido o dado un estirón. Esta creencia tiene una base de realidad. Si bien el crecimiento del niño es habitualmente continuo, esta continuidad suele alternar periodos de mayor y menor velocidad de crecimiento que están en parte relacionados con el metabolismo.

Durante un episodio de fiebre, el aumento de temperatura aumenta el metabolismo del organismo y puede facilitar que aumente su velocidad de crecimiento en ese periodo. Sin embargo esto no ocurrirá siempre y, si la enfermedad es importante o grave, se puede producir el efecto contrario, que el niño detenga su velocidad de crecimiento ya que el organismo no puede conseguir los recursos precisos para implementar un adecuado crecimiento por causa de la enfermedad.

El niño tiene fiebre porque le están saliendo los dientes.

La erupción dentaria en los niños es, en ocasiones, fuente de molestias leves o incomodidad en el lactante debido a la erupción de los dientes a través de las encías. Incluso, en ocasiones, puede dar lugar a febrícula (temperatura entre 37 y 37,5 °C). No obstante, la erupción dentaria nunca es responsable de fiebres altas o aumentos de temperatura que puedan durar varios días sino que suelen ser debidas a infecciones, frecuentemente víricas, que coexisten en el tiempo con la erupción dental del niño.

La aparición de los dientes irrita el glúteo en los niños.

Es frecuente que la erupción dentaria en los niños se acompañe con un aumento del babeo y éste genere irritaciones a nivel de la barbilla o el cuello. Sin embargo, este exceso de saliva, que es a menudo deglutido por el niño, no tiene porqué ocasionar irritaciones glúteas. Si durante la erupción dental se produce alguna infección vírica que acidifique las heces o aumente el tránsito intestinal emitiéndose heces más líquidas y ácidas es posible que el glúteo del niño se irrite, sin tener relación con la erupción dentaria y sí con la virasis intercurrente.

Las vacunas disminuyen las defensas del organismo.

Esta errónea creencia, afortunadamente cada vez más en desuso, viene dada por la posible reacción leve que algunas vacunas pueden tener en los niños, tales como febrícula o incluso fiebre en los días posteriores a su administración. El objetivo de las vacunas es inducir en el niño una respuesta inmune semejante a la que provocaría la infección de la cual vacunamos, pero infinitamente con menores riesgos. Por tanto la misión de las vacunas es aumentar la capacidad de respuesta inmune o “defensa” del organismo y, en modo alguno, disminuirla.

Con el crecimiento duelen las piernas.

Es muy común que los niños manifiesten entre los 4 y 8 años de edad, especialmente coincidiendo con periodos de una alta velocidad de crecimiento dolores o molestias en las piernas, habitualmente de una intensidad muy leve y ocasionales, frecuentemente localizadas en la parte anterior de la piernas (las espinillas) y con alternancia entre una pierna y otra. Este tipo de dolores se cree que son debidos al estiramiento progresivo y leve que sufren los tendones y ligamentos así como el periostio al tener el niño una alta velocidad de crecimiento. Son siempre dolores de características benignas, que son leves, no despiertan al niño por la noche y no tienen una localización fija (no duele siempre en el mismo sitio). No deben confundirse con los calambres que algunos niños puedan tener y que son contracturas espasmódicas de las pantorrillas que pueden producirse de forma brusca y provocando un dolor de mayor intensidad, o con dolores fijos en una zona concreta de la pierna que es siempre la misma y que debe hacernos consultar con nuestro pediatra para descartar un problema subyacente.

Es peor la destemplanza que la fiebre alta.

Esta creencia cada vez más rara actualmente proviene de la época en que la tuberculosis era una enfermedad extendida y de terribles consecuencias. En la tuberculosis no suele producirse una fiebre alta pero sí una febrícula o destemplanza no muy llamativa por las tardes, acompañada de sudores fríos, pérdida de peso y tos. En aquellos años, este tipo de síntomas estaban muy relacionados con la posibilidad de padecer esta enfermedad hoy fácilmente tratable pero entonces con escasos tratamientos y que condicionaba la muerte o secuelas importantes y que era más temida que otros problemas infecciosos quizás más llamativos al principio.

Los antibióticos son buenos para la gripe.

La gripe es una infección vírica (ver el enlace específico en estas mismas páginas) por lo que los antibióticos no están indicados en modo alguno en su tratamiento. Sólo bajo supervisión médica es preciso dar antibióticos en un cuadro gripal cuando se estén tratando las complicaciones bacterianas de la misma como puede ser una neumonía bacteriana que sobreinfecta a un individuo con gripe.

La leche con miel y/o limón mejora la faringitis.

La ingesta de leche caliente con miel y/o limón puede aliviar por una acción local la inflamación y la molestia que podamos tener debido a una faringitis por lo que es un inocuo y agradable remedio para mitigar las molestias de garganta leves que podamos tener además de ser un estupendo alimento.

Cuando se chirrían los dientes es porque el niño tiene lombrices.

El chirrido de los dientes o bruxismo, es un fenómeno involuntario que muchos niños presentan y que puede, a veces, reflejar una situación de nerviosismo o inquietud en el niño, pero no siempre. No está demostrada su relación con la presencia de parásitos intestinales.

El hipo de los lactantes mejora al colocarles una pelusa en la frente.

Otra popular creencia sin base biológica alguna. No hay ningún motivo por el cual una pelusa en la frente pueda modificar el hipo que un niño presente.

No se debe despertar a un sonámbulo porque podría ocurrirle algo malo o incluso morir de la impresión.

La persona sonámbula está realmente dormida de forma muy profunda por lo que pudiera en ocasiones sentirse confusa si se despierta en una zona que no espera de una forma brusca, pero en ningún caso corre peligro su vida por esta circunstancia (ver el capítulo específico de pesadillas, terrores nocturnos y sonambulismo).

Una cebolla en la cabecera de la mesilla de noche mejora la tos.

La tos irritativa o la debida a mucosidad que cae durante el sueño por la parte posterior de la faringe puede ser mejorada por la acción de las sustancias volátiles que se desprenden de una cebolla cortada que produce un efecto de disminución de las secreciones a nivel de las vías respiratorias superiores. No es un remedio adecuado para la tos asmática, la laringitis aguda o la bronquitis.

Para bajar la fiebre son buenas las friegas de alcohol.

Para disminuir la fiebre pueden emplearse los medios farmacológicos (medicinas para bajar la fiebre) o medios físicos (baños o friegas que pueden disminuir la temperatura del organismo). Frotar el cuerpo del niño con alcohol cuando tiene fiebre puede disminuir la temperatura corporal al producir de forma reactiva una vasodilatación que

aumente la pérdida de calor del organismo. Sin embargo, el alcohol puede absorberse a través de la piel o inhalarse sus vapores e intoxicar al niño, especialmente si es pequeño por lo que no debe emplearse como medio físico para bajar la fiebre. En caso de utilizarse un medio físico, es recomendable emplear agua templada ya que el resultado es similar y no entraña riesgo alguno.

¿Debemos rebajar la leche cuando un niño tiene diarreas?

Algunos niños con diarreas que se prolongan más de 5 a 7 días, especialmente en los menores de un año, pueden tener como consecuencia una dificultad para digerir la lactosa (el azúcar de la leche) que a su vez mantiene las diarreas al provocar malabsorción. Esta malabsorción mejora al disminuir la cantidad de lactosa que el niño ingiere. Al diluir la leche en agua, se disminuye de forma proporcional la lactosa pero también el resto de nutrientes. En caso de tener una intolerancia secundaria a la lactosa, es más conveniente emplear una fórmula para lactantes sin lactosa recomendada por nuestro pediatra con lo que nuestro hijo sólo dejará de tomar la lactosa que no puede digerir momentáneamente pero continuará con un adecuado aporte del resto de nutrientes.

¿Es conveniente dar coca-cola sin gas o Aquarius a un niño cuando tiene diarreas?

Cuando el niño tiene diarreas intensas es muy importante mantener una adecuada hidratación y un adecuado equilibrio de sales minerales. Las bebidas refrescantes no son, por su composición, idóneas para este cometido ya que presentan habitualmente una gran cantidad de azúcar y una escasez de minerales en relación con los requerimientos de los niños con diarreas. Lo ideal es utilizar preparados específicos para la rehidratación oral del niño diseñados para aportar la cantidad de glucosa y minerales idóneos para el proceso diarreico y dejar los preparados para deportistas para la práctica del deporte que es para lo que fueron diseñados.

¿Las lentejas tienen mucho hierro?

Los alimentos tienen diferentes cantidades de minerales en su composición. Sin embargo estos productos no son homogéneamente absorbidos y asimilados por el organismo en la alimentación ya que dependen de su composición química específica, lo que llamamos biodisponibilidad de los nutrientes. Así, un mismo mineral como pueda ser el hierro, será más o menos biodisponible (utilizable por el organismo) en función del alimento de donde provenga. En el caso de las lentejas y otros vegetales, el hierro que contienen es poco biodisponible por lo que se absorbe con dificultad a través del tubo digestivo. El hierro más biodisponible es el derivado de los alimentos animales, tales como carnes, pescados o sangre.