

# Vivimos en un mundo de Bacterias



Vivimos inmersos en un mundo de bacterias; se encuentran por todos lados y nosotros no somos la excepción.

Desde las pocas horas después del nacimiento somos colonizados por bacterias que vivirán con nosotros durante toda la vida.

Estas bacterias colonizan toda la piel, el tracto digestivo, las vías respiratorias altas, oídos y algunos otros tejidos.

Sin embargo sabemos que algunas de estas bacterias con las que convivimos diariamente pueden representar un riesgo para nuestra salud, principalmente en las siguientes situaciones:

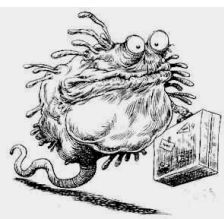
- \* Cuando crecen de forma anormalmente alta.
- \* Cuando existen bacterias en un sitio anormal al que les corresponde.
- \* Cuando existen bacterias en un sitio normalmente estéril.

El cuerpo es un delicado ecosistema en donde vive simbióticamente un gran número de bacterias y el huésped humano mantiene una relación en donde estas bacterias representan un riesgo potencial cuando este equilibrio se rompe, ya sea por alteración del ecosistema bacteriano o por factores del huésped que favorezcan la disminución de la inmunidad (defensas) y que permitan que las bacterias normales invadan y ataquen a su huésped humano.

El número y el tipo de bacterias puede ser modificado por factores como la temperatura, la humedad y la presencia de determinados nutrientes o sustancias inhibitorias.

Algunos ejemplos de cuando se rompe este equilibrio pueden ser la presencia de infecciones, las caries, el acné en la adolescencia, etc.

## Bacterias atacan las vías respiratorias

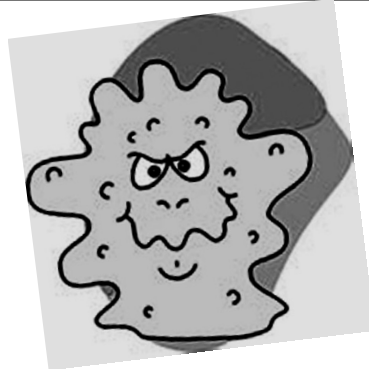


Las afecciones respiratorias tienen una alta incidencia, y constituyen la causa más frecuente de consultas en personas de todas las edades. Sean de origen bacteriano o viral, suelen manifestarse con síntomas como malestar general, tos, secreción nasal, congestión ocular y escalofríos. La diferencia es que las virales tienen un cuadro autolimitado de entre cinco y siete días, mientras las bacterianas pueden extenderse, por lo que son más delicadas y complicadas de tratar.

Las infecciones respiratorias de origen bacteriano afectan principalmente a niños mayores de dos años y adolescentes, ya que son más propensos a presentar enfermedades tales como otitis, otitis media, sinusitis, faringitis, laringitis, laringotraqueitis, traqueobronquitis, bronquitis, bronconeumonía, neumonía y pleuroneumonía, causadas comúnmente por las bacterias *streptococo pneumoniae* ("neumococo") y *haemophilus influenzae*. En los más pequeños, menores de dos años, siguen predominando los virus.



## Más sobre bacterias



La bacteria neumococo es el agente que más ataca el sistema respiratorio y la principal causante de infecciones respiratorias de origen bacteriano, en ocasiones mal diagnosticadas y por ende mal tratadas. Esta bacteria ha creado resistencia; ha aprendido a defenderse de algunos de los antibióticos.

La haemophilus influenzae también representa una amenaza cada vez menor gracias a la vacuna Hib. Se divide en tipo B y no tipificable, también pueden causar bronquitis en adultos y pacientes fumadores con enfermedad pulmonar obstructiva crónica, e otitis media y sinusitis en niños, adolescentes y adultos.

Ambas bacterias -streptococo pneumoniae y haemophilus influenzae- se combaten con antibióticos. Sin embargo, lo ideal es prevenir las infecciones que pueden causar, cumpliendo cabalmente el esquema de vacunación de los bebés y amamantándolos el mayor tiempo posible, pues esto crea anticuerpos y le permite desarrollar y madurar óptimamente su sistema inmunológico.

Ojo: la bacteria haemophilus influenzae no tiene relación alguna con la Influenza, pues este es un virus que debido a ciertas condiciones y mutaciones se encuentra actualmente en alerta pandémica, no es causado por la bacteria haemophilus.

### ¡Mucho cuidado!

Las enfermedades del tracto respiratorio son muy frecuentes y bastante contagiosas. Se transmiten al toser o estornudar, a través de la saliva.

Los especialistas recomiendan:

- \* Amamantar al bebé el mayor tiempo posible.
- \* Cumplir con un esquema de vacunación que incluya, cepas de neumococo y haemophilus tipo B y no tipificable.

Además, si se sospecha contagio:

- \* Concurrir al Consultorio SAPU o consultar a su médico.
- \* Limpiar la nariz de con pañuelos desechables para evitar la incubación de bacterias.
- \* Someterse a hospitalización si el médico lo considera necesario.
- \* No asistir a sitios dónde se concentre mucha gente para evitar retransmitir los agentes infecciosos.

En casa:

- \* Utilice mecanismos de barrera como mascarilla.
- \* Lávese muy bien las manos antes y después de tratar directamente con el bebé.
- \* Mantener las manos limpias al manipular alimentos.

Colaboración: Dra. Rosemarie Aravena



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Nº 141  
Julio 2010