

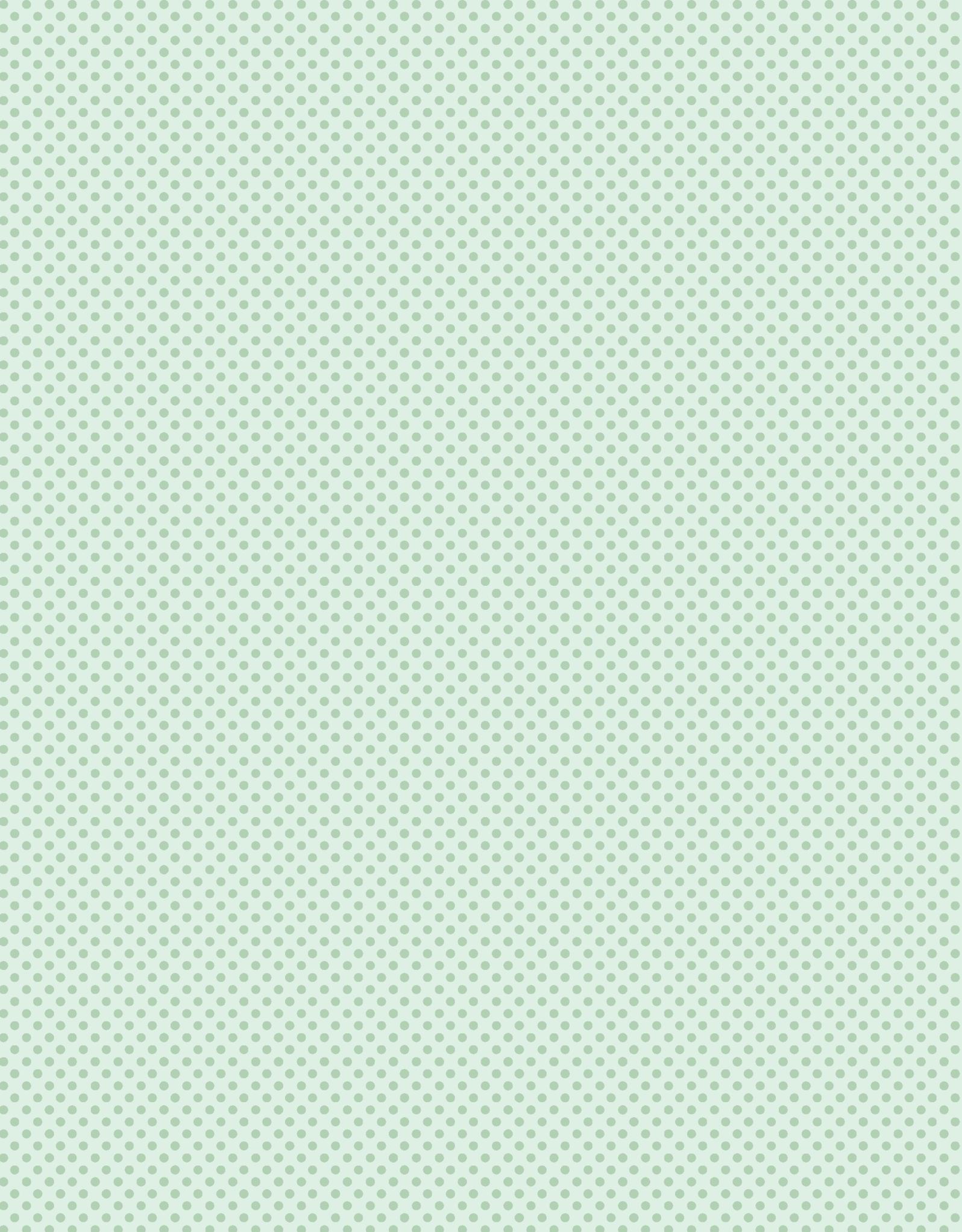
Cuentos de Lucía, mi pediatra

Lucía Galán Bertrand



Ilustraciones de Núria Aparicio

timunmas



*Para Carlos y Covi,
seguimos cumpliendo sueños.*

Juntos, siempre juntos.

© del texto: Lucía Galán Bertrand, 2019
© de las ilustraciones: Núria Aparicio, 2019
Editado por Editorial Planeta, S. A.
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2019
ISBN: 978-84-08-20168-7
Depósito legal: B. 3.253-2019
Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

¿Habrá viaje más apasionante e intenso que el de educar a nuestros hijos?

Su aprendizaje es constante, pero el nuestro, como padres, también. Tengo la inmensa suerte de dedicarme a lo que realmente me apasiona: la infancia, los niños, la salud y la ciencia. Además, con mi propia maternidad he aprendido a ponerme en los zapatos de tantas y tantas familias que pasan a diario por mis manos que ya no concibo mi vida sin niños a mi alrededor. Me despierto con niños, trabajo con niños, meriendo y ceno con niños y muchas noches, hasta duermo con niños, mis hijos.

En este viaje maravilloso, viajamos todos en el mismo barco. Compartimos las mismas alegrías, las mismas penas, los mismos miedos: la enfermedad, la fiebre, las vacunas, la alimentación infantil, el sueño y ¿cómo no? la educación en la diversidad, en el respeto al prójimo y en el amor. De todo ello hablaremos en esta serie de cuentos de mano de la pequeña y maravillosa Lola.

Educar a nuestros hijos probablemente sea la responsabilidad más grande que tengamos en esta vida, transmitir nuestros aprendizajes a nuestros hijos, lo más difícil... pero ahí está el reto. ¿Estás preparado? ¡Empezamos!

LUCÍA GALÁN BERTRAND

**Mamá, ¿por qué
me sube la fiebre?**



– **B**uenos días, Lola. Es hora de despertarse –le dijo su madre dulcemente al entrar en su habitación.

–Ay, mamá, me duele la cabeza –contestó Lola desmereándose y llevándose las dos manitas a las sienes.

La madre de Lola le puso la mano sobre la frente.

–Vaya, cariño, estás muy caliente. Tienes fiebre.

–Estoy malita, mami... Llévame a ver a Lucía.

Su madre, con gesto preocupado, sonrió al comprobar el cariño que le había cogido a su pediatra.

–Claro que sí, voy a llamar al trabajo para avisar de que esta mañana no puedo ir y nos vamos a la consulta.

Una hora después, Lola y su madre entraban por la consulta de la pediatra. Lola llevaba un pañuelo en la mano, tenía muchos mocos, los ojos rojos y no paraba de toser.

–Buenos días, Lola. ¡Vaya! Parece que hoy vienes pachucha, ¿eh? –le dijo la doctora sonriendo mientras le abría la puerta.

–Sí, y además está con 39 °C de temperatura desde esta mañana. Estoy un poco preocupada... –comentó su madre.







–Tranquilas, vamos a ver qué está pasando. Lola, mami te va a subir a la camilla, te va a quitar la ropita y yo te voy a explorar como siempre, ¿vale?

–Vale –dijo Lola entre arranques de tos.

La madre de Lola la desvistió mientras su pediatra apuntaba en el ordenador los síntomas que tenía:

–Así que estás con fiebre desde esta mañana... –dijo la pediatra mientras escribía.

–Sí, y mocos, tengo muchos mocos, qué rollo. Pero ¿por qué tengo mocos? –preguntó Lola enfadada.

Lucía se levantó, se puso a la altura de Lola, la miró a los ojos y le dijo:

–¿Tú juegas con *slime*? Ya sabes, esa cosa viscosa que tenéis ahora todos los niños.

–Sí –dijo Lola sonriendo.

–Muy bien. Cuando yo era pequeña se llamaba blandiblu. Pues ¿sabes lo que pasa si el *slime* se te cae al suelo?

–Sí –dijo Lola con cara triste—. Ayer estaba en el parque, se me cayó y se ensució todo. La arena se le quedó pegada y lo tuve que tirar.

–¡Exacto! Pues eso mismo es lo que hacen tus mocos.

Lola abrió los ojos como platos mientras escuchaba atentamente lo que su pediatra le estaba contando.

–Verás, Lola, los virus son unos bichitos diminutos que hacen que nos pongamos malitos. Cuando entran por tu nariz, tu cuerpo, que es muy listo, los detecta, y los soldados guardianes que tienes dentro de la nariz empiezan a fabricar mocos y más mocos. ¡Cuanto más pegajosos, mejor!

–¿Para que los bichitos se queden pegados ahí? –preguntó Lola curiosa.

–¡Claro! Como ocurrió cuando el *slime* se te cayó al suelo. Fabricando mocos, los virus se quedarán todos ahí pegados y así no pasarán al resto de tu cuerpo: a la garganta, a los pulmones..., ¿entiendes?

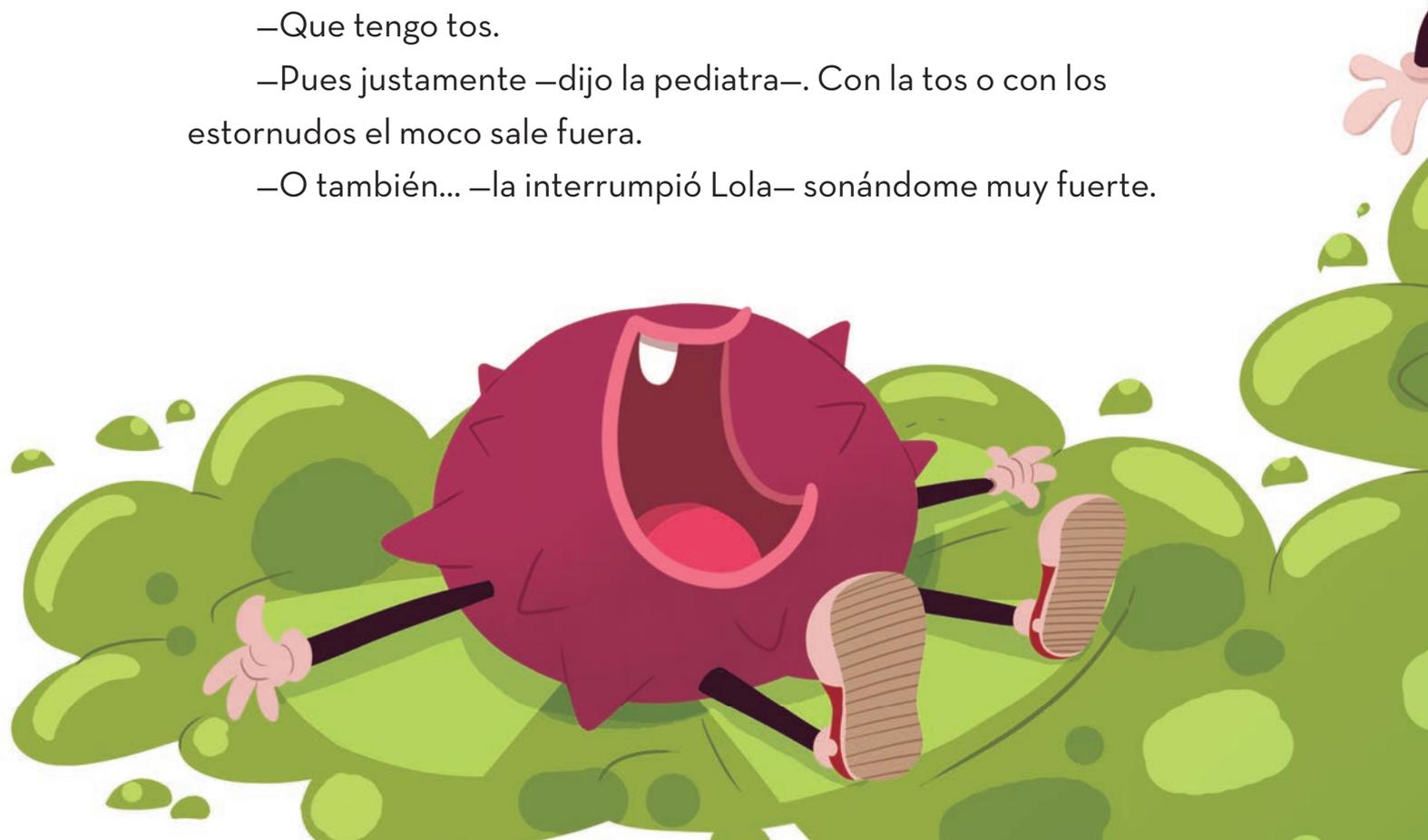
–¡Sí! –dijo Lola entusiasmada–. Y ¿cómo salen los mocos? –preguntó.

–Muy fácil. ¿Qué te pasa cuando se te acumula todo el moco en la garganta?

–Que tengo tos.

–Pues justamente –dijo la pediatra–. Con la tos o con los estornudos el moco sale fuera.

–O también... –la interrumpió Lola– sonándome muy fuerte.





–¡Eso es! ¡Bravo! Por eso mamá siempre te insiste en que te suenes los mocos.

Lola cogió el pañuelo que llevaba en la mano y se sonó tan fuerte como pudo. Lucía y la madre de Lola se reían a carcajadas.

–¡Ah, pero si son verdes! –dijo la madre de Lola asustada por el color de los mocos—. ¿Eso quiere decir que necesita antibiótico? –preguntó.

–No –respondió Lucía sonriendo—. El color no determinará si el niño necesita o no antibiótico. Los mocos inicialmente son transparentes. A medida que pasan los días se van poniendo blanquecinos. Si la infección sigue inflamando la mucosa, observaremos que se vuelven de un color amarillo pálido; si dura unos días más, se pondrán amarillo mostaza y terminarán siendo verde botella, casi musgo, como señal de la batalla campal que se ha montado dentro de su nariz entre virus y defensas. Esta es la evolución natural de «las velas» de Lola –sentenció la pediatra, ofreciéndole otro pañuelo a la pequeña Lola.

La niña miraba extrañada a su madre y a su pediatra hablar del color de sus mocos.

–Así que ahora ya sabéis que cuando los mocos son verdes, lo único que quiere decir es que nuestro organismo lleva ya varios días luchando con todas sus fuerzas para combatir el virus y, la inmensa mayoría de las veces, nosotros salimos victoriosos.

–Vale, lo de los mocos lo entiendo, pero... me duele la cabeza –se quejó Lola con un nuevo puchero.

–Eso es porque tienes fiebre –le contestó la pediatra mientras le ponía el termómetro.



–Y ¿por qué tengo fiebre?

–La fiebre es una subida de la temperatura de tu cuerpo. El señor Cerebro, que ya sabes que es el mandamás de tu cuerpo, cuando detecta que hay bichos extraños dentro de ti, da la voz de alarma y sube la temperatura. Por eso tienes frío. Y ¿sabes para qué lo hace?

–¿Para qué? –contestó Lola con mucha curiosidad.

–Para achicharrar a los virus.

Lola puso cara de susto imaginándose a los bichitos muertos de calor dentro de su cuerpo.

–Sí, Lola. La temperatura de tu cuerpo sube y así los virus no pueden avanzar ni multiplicarse. Además, la fiebre lo que hace también es despertar a las defensas de tu cuerpo, los guardianes que cuidan de ti por dentro. Al hacer más calor ahí dentro, las defensas se levantan de la cama, salen de su habitación y se van de viaje por todo tu cuerpo para luchar contra los virus. ¡Al ataqueee! –exclamó la pediatra levantando un brazo y apretando el puño.

–¡Al ataque! –repitió su mamá haciendo el mismo gesto.

Lola miró asombrada a su pediatra y a su madre y finalmente dijo:

–¡Al ataque!



–Así que por un lado fabricas mocos para atrapar a los virus y expulsarlos por la tos o sonándote y por otro lado te sube la fiebre para achicharrar a los virus y para que las defensas se despierten y luchan contra los malos.

–Qué cosas más chulis te cuenta tu pediatra, ¿eh, Lola? –le dijo su mamá.

–Quédate con que la fiebre es amiga, nos ayuda –sentenció la doctora sonriendo.

Lola terminó de vestirse ayudada por su mamá, mientras la pediatra les explicaba que tenía un catarro de vías altas, que era una infección vírica sin importancia, que no hacía falta tomar antibiótico, que solamente debían tratar la fiebre si había mucho malestar y que en una semana estaría mucho mejor.

–¿Y si no mejoro? –preguntó Lola con cara de susto.

–Pues vuelves, cielo. Vienes aquí y te reviso de nuevo.

Lola se fue a casa muy tranquila, y su madre, también.



Efectivamente, a los tres días Lola estaba mucho mejor, ya no tenía fiebre, la tos había disminuido y, aunque seguía con mocos, ella se imaginaba que eran como su *slime* atrapabichos; de hecho, se sonaba cada dos por tres observando detenidamente el color de los mocos, imaginando ahí dentro a todas sus defensas luchando contra los virus.

A la semana siguiente, de pronto, Toni amaneció con fiebre y dolor de cabeza.

–Mamá, ¿qué pasa, que hoy Toni no va a ir al cole?

–No, cariño, lo vamos a llevar a la pediatra. Estamos un poco preocupados porque está con fiebre.

–Pero, mamá..., que LA FIEBRE ES AMIGA –le dijo Lola con una sonrisa de oreja a oreja.

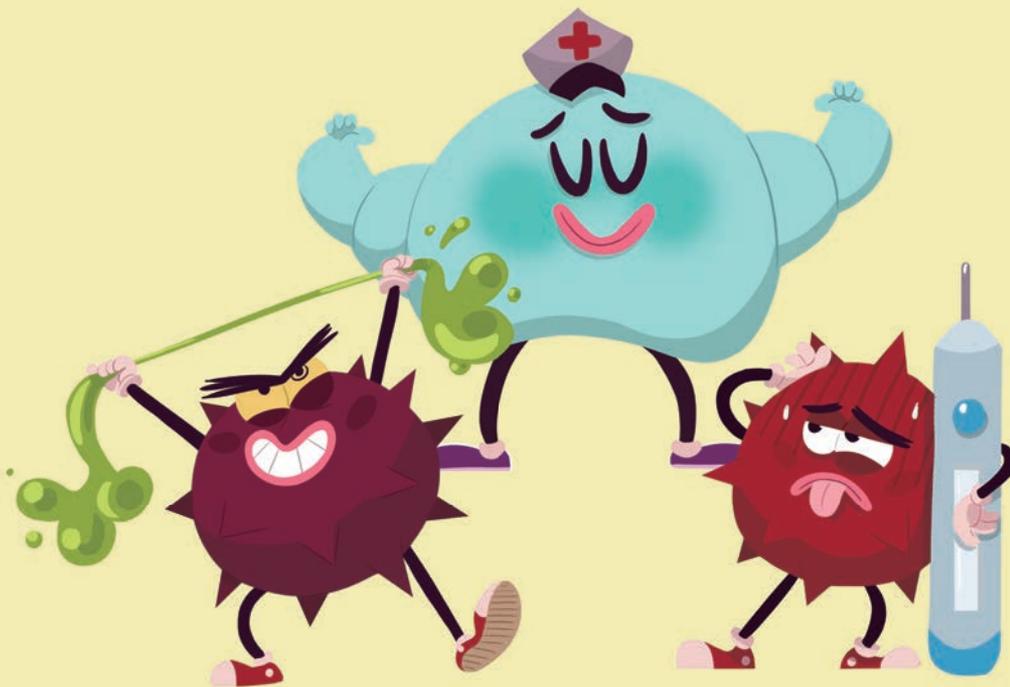






¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ★ ¿Recuerdas la última vez que estuviste malito?
- ★ ¿Qué te pasó?
- ★ ¿Tuviste fiebre? ¿Podrías decirme para qué sirve la fiebre?
- ★ ¿Has tenido mocos alguna vez? Y ahora dime: ¿para qué sirven los mocos?



Mensaje para padres



La fiebre, la mucosidad nasal y la tos son síntomas habituales en los niños que no deben generar alarma. La mayoría de las veces serán catarros de las vías altas que se resuelven en unos días. Por regla general, si la fiebre dura más de tres días, si el estado del niño empeora, si está muy decaído, con dolor, con manchas en la piel o con respiración acelerada, debemos acudir al pediatra.

Cada vez que vamos con nuestros hijos al pediatra es una oportunidad fantástica para educarlos en la tranquilidad, en la responsabilidad y en el conocimiento de su propio cuerpo. Explicarle qué le está pasando y ver a sus padres tranquilos en el pediatra le ayudará a afrontar sin miedo el resto de las ocasiones en las que caiga enfermo.

Padres tranquilos,
hijos tranquilos.

