Banco de Textos: http://textos.recursodidacticos.es

¿Qué son los gérmenes?

Obra: Kids Health Web
Autor: Ryan J. Brogan
Tipo de texto: Expositivo

El cuerpo humano es bastante fascinante. Día tras día trabaja de forma incansable: digiere los alimentos, bombea sangre y oxígeno, envía las señales procedentes del cerebro y de los nervios y hace muchas cosas más. Pero hay un grupo de diminutos invasores que puede hacer que nuestros cuerpos enfermen; estos invasores reciben el nombre de "gérmenes".

Hay niños que creen que los gérmenes son bichitos, piojos u otros animalillos asquerosos. En realidad, los gérmenes son unos organismos diminutos, o seres vivos, que pueden provocar enfermedades. Los gérmenes son tan diminutos y difíciles de detectar que se pueden introducir dentro de nuestro cuerpo sin que nos demos cuenta. De hecho, los gérmenes son tan pequeños que se debe utilizar un microscopio para poderlos ver. Cuando se introducen en nuestro organismo, no sabemos que los tenemos hasta que presentamos síntomas que indican que nos han atacado.

¿Qué tipos de gérmenes hay?

Hay gérmenes por todo el mundo y en todo tipo de lugares. Existen cuatro tipos principales de gérmenes: las bacterias, los virus, los hongos y los protozoos. Pueden invadir plantas, animales y personas, y a veces nos provocan enfermedades.

Las bacterias son diminutas criaturas unicelulares que obtienen sus nutrientes del entorno para sobrevivir. En algunos casos ese entorno es el organismo de un ser humano. Las bacterias se pueden reproducir fuera del cuerpo o en su interior. Algunas de las infecciones que provocan las bacterias son el dolor de garganta (conocido como amigdalitis o faringitis estreptocócica), las infecciones de oído, las caries y las neumonías. Pero no todas las bacterias son malas. Algunas son buenas para el organismo: nos ayudan a mantener el equilibrio. Las "bacterias buenas" viven dentro de nuestros intestinos y nos ayudan a usar los nutrientes de los alimentos que ingerimos y a generar productos de desecho. ¡No podríamos aprovechar al máximo una comida saludable sin la ayuda de estos gérmenes tan fundamentales! También hay bacterias que utilizan los científicos en los laboratorios para fabricar medicamentos y vacunas.

Los virus necesitan estar dentro de células vivas para crecer y reproducirse. La mayoría de virus no pueden sobrevivir durante mucho tiempo si no se encuentran en el interior de un ser vivo, como una planta, animal o persona. El organismo donde vive un virus recibe el nombre de huésped. Cuando los virus se introducen en el cuerpo de una persona, pueden proliferar en su interior y provocarle enfermedades. Los virus pueden causar la varicela, el sarampión, la gripe y muchas otras enfermedades.

Los hongos son organismos multicelulares similares a las plantas. A diferencia de otras plantas, los hongos no pueden producir su propio alimento a partir de la tierra, el agua y el aire. Contrariamente, se nutren de plantas, personas y animales. Les encanta vivir en lugares húmedos y cálidos y la mayoría de ellos no son peligrosos para las personas sanas. Un ejemplo de un problema

provocado por los hongos es el pie de atleta, esa erupción asociada a picazón que los adolescentes y adultos desarrollan a veces entre los dedos de los pies.

Los protozoos son organismos unicelulares a los que les encanta la humedad y que a menudo propagan enfermedades a través del agua. Algunos protozoos provocan infecciones intestinales que cursan con diarrea, náuseas y dolor de tripa.

¿Qué hacen los gérmenes?

En cuanto los gérmenes invaden el organismo, se preparan para quedarse allí durante un tiempo. Devoran los nutrientes y la energía de sus huéspedes y pueden producir toxinas, que son proteínas que actúan como venenos. Estas toxinas pueden provocar los síntomas propios de las infecciones más comunes, como fiebre, secreción nasal, erupciones, tos, vómitos y diarrea.

¿Cómo averiguan los médicos lo que están haciendo los gérmenes? Observándolos de muy cerca. Mirando detenidamente al microscopio muestras de sangre, orina y otros fluidos corporales o enviándolas a un laboratorio para que realicen pruebas con ellas, los médicos pueden determinar qué gérmenes están viviendo dentro de un organismo y cómo lo están enfermando.

¿Cómo puedes protegerte de los gérmenes?

La mayoría de los gérmenes se propaga a través del aire, mediante estornudos, toses e incluso la respiración. Los gérmenes también se pueden propagar a través del sudor, la saliva y la sangre. Algunos pasan de persona a persona mediante el contacto con algo que está contaminado, como cuando uno le estrecha la mano a alguien que está acatarrado y se toca después la nariz.

La mejor forma de protegerse de los gérmenes es alejarse de las cosas que los pueden propagar. Y esto significa ...

¡Lavarse bien las manos! Recuerda las dos palabras que temen los gérmenes: agua y jabón. Lavarse bien las manos y hacerlo a menudo es la mejor forma de vencer a estos diminutos invasores. Lávate las manos cada vez que tosas o estornudes, antes de comer o preparar la comida, después de ir al baño, después de tocar animales y mascotas, después de jugar en el exterior y después de visitar a un familiar o un amigo que esté enfermo. Hay una forma adecuada de lavarse las manos. Utiliza agua tibia / caliente y jabón y frótate las manos enérgicamente por los menos durante 15 segundos, que es aproximadamente lo que dura la canción "Cumpleaños feliz".

Cúbrete la nariz y la boca al estornudar y la boca al toser para evitar la propagación de gérmenes. Por lo tanto, si tienes tos, lo mejor que puedes hacer es utilizar el codo para taparte la boca a fin de no contaminarte las manos.

Otra gran arma contra los gérmenes consiste en utilizar pañuelos de papel cuando estornudas o te moquea la nariz. Pero no los tires al suelo para recogerlos mas tarde. Deposítalos en una papelera y luego ¡lávate las manos otra vez!

Otra forma de prevenir y de luchar contra las infecciones es asegurarte de llevar al día el calendario de vacunaciones sistemáticas. A nadie le gusta ponerse inyecciones, pero las vacunas

ayudan a mantener el sistema inmunitario fuerte y preparado para hacer frente a los gérmenes. También puedes mantener tu sistema inmunitario fuerte y sano alimentándote bien, haciendo ejercicio con regularidad y durmiendo lo suficiente. Todo esto te ayudará a estar preparado para combatir los gérmenes que provocan enfermedades.

Ahora que dispones de información sobre los gérmenes, todavía te puedes resfriar o toser de vez en cuando, pero estarás más preparado para impedir que la mayoría de los gérmenes invasores se introduzcan en tu cuerpo.