serPadres Ser Padres
España
01/11/26
Pr: Mensual
Tirada: 77.551
Dif: 64.423
Cod: 187568821
Pagina: 46
Secc: OTROS Valor: 13.150,00 € Area (cm2): 532,7 Ocupac: 100 % Doc: 1/4 Autor: Num. Lec: 257692



# La microbiota infantil

## El ecosistema invisible que cuida a tu hijo

¿Qué papel juega ese universo de bacterias que vive dentro y alrededor de nuestros hijos? Te explicamos por qué cuidar la microbiota desde el nacimiento marca la salud digestiva e inmunitaria de toda una vida, y que no hace falta convertir la crianza en una guerra contra los gérmenes.

Por **Manuela Entisne**

La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos que habita en el intestino y que cumple funciones esenciales para el organismo, aunque la mayoría de las familias apenas repara en ella hasta que algo falla: un cólico persistente, un estreñimiento que no cede, una alergia que aparece de la nada. El doctor Samuel Fornos, especialista de la Unidad de Gastroenterología Pediátrica del Hospital Quirónsalud Valencia, explica que ese equilibrio empieza a construirse mucho antes de lo que se piensa, casi desde el primer minuto de vida. "Factores como el tipo de parto, la lactancia, la dieta, el uso de antibióticos o el entorno en el que vive el niño influyen en su composición desde los primeros días de vida". Un microbioma bien constituido, añade, no es un detalle menor ni un capricho de la medicina moderna: acompaña al niño durante años y condiciona buena parte de su salud futura.

**Un microbioma equilibrado se asocia con menor riesgo de infecciones, mejor respuesta inmunitaria y una mejor salud digestiva a largo plazo**

La unidad, que recientemente ha reforzado su equipo con la incorporación del propio doctor Fornos junto al doctor Sergio Negre al frente del servicio, apuesta por una atención especializada e integral en las enfermedades digestivas infantiles. Ambos especialistas coinciden en que la clave no está en un único gesto heroico, sino en la suma de decisiones pequeñas y sostenidas en el tiempo: qué se come, cuándo se recurre a un antibiótico, cuánto tiempo se pasa al aire libre.

### Más que digestión: el papel en las defensas

El doctor Sergio Negre, que junto a Fornos está al frente de la Unidad, insiste en que reducir la microbiota a una cuestión de estómago es quedarse corto. "La microbiota intestinal no solo interviene en la digestión, sino también en la maduración del sistema inmunitario y en la protección frente a determinadas enfermedades digestivas e inflamatorias". Y matiza el enfoque que propone a las familias, alejado de cualquier alarmismo: "No se trata solo de evitar enfermedades, sino de acompañar el desarrollo



del niño favoreciendo una microbiota diversa y equilibrada".

Esa idea de acompañar, más que de proteger a toda costa, es uno de los ejes del discurso de ambos médicos. Frente a la tentación de interpretar cada gas, cada deposición o cada resfriado como un síntoma de que algo va mal en la flora intestinal del niño, los especialistas insisten en que el cuerpo infantil está diseñado para adaptarse, siempre que se le den las condiciones adecuadas para hacerlo.

## Antibióticos: necesarios, pero no "por si acaso"

Una de las advertencias más repetidas por ambos especialistas tiene que ver con el uso de antibióticos. No se trata de demonizarlos —hay ocasiones en las que son absolutamente necesarios y retrasarlos puede ser peligroso—, sino de ajustarlos a lo que realmente hace falta, sin recurrir a ellos como una solución automática ante cualquier fiebre o mucosidad. El Hospital Quirónsalud Valencia cuenta, de hecho, con un programa de uso racional de antibióticos y formación continuada para promover una prescripción adecuada, y los propios médicos remiten siempre a seguir las indicaciones del pediatra antes que a cualquier automedicación o consejo de farmacia.

El motivo de tanta insistencia es sencillo: cada tratamiento antibiótico, aunque esté bien indicado, deja una huella en la composición bacteriana del intestino. Administrarlos "por si acaso", como reconocen que ocurre con frecuencia

serPadres
Ser Padres
España
01/11/26
Pr: Mensual
Tirada: 77.551
Dif: 64.423
Cod: 187568821
Pagina: 48
Secc: OTROS Valor: 13.150,00 € Area (cm2): 533,0 Ocupac: 100 % Doc: 3/4 Autor: Num. Lec: 257692



en consulta, puede empobrecer una microbiota que todavía se está formando y que necesita tiempo y estabilidad para consolidarse.

## La dieta mediterránea, la mejor aliada

Frente a la tentación de buscar soluciones milagro —suplementos de moda, productos "detox" o dietas restrictivas sin ningún respaldo científico—, los especialistas de la Unidad apuestan por algo mucho más sencillo y menos vistoso: priorizar una alimentación basada en la dieta mediterránea adaptada a cada edad, rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y aceite de oliva, por su aporte de fibra y nutrientes beneficiosos para la microbiota.

A esto se suma fomentar la lactancia materna siempre que sea posible, por su papel en la colonización inicial del intestino del bebé, y cuidar la higiene de manos y la seguridad alimentaria —como el lavado de frutas y verduras o la correcta conservación de los alimentos— sin caer en una esterilización excesiva del entorno doméstico. Los médicos son claros en este punto: un hogar impecable no es sinónimo de un niño más sano, y en muchos casos ocurre justo lo contrario, porque priva al sistema inmunitario de los estímulos que necesita para aprender a defenderse.

La actividad física y el juego al aire libre completan esta ecuación. No se trata solo de moverse por moverse, sino de exponer al niño a entornos variados —tierra, plantas, otros niños— que enriquecen su microbiota tanto como lo hace un buen plato de legumbres.

**La microbiota de un niño se va moldeando con muchas pequeñas decisiones cotidianas**

## Piel, mucosas y entorno: la microbiota no vive solo en el intestino

El doctor Fornos recuerda que este universo microbiano se extiende mucho más allá del tubo digestivo. "La microbiota no se encuentra únicamente en el intestino, sino también en la piel, las mucosas y el entorno físico en el que se mueven los niños". Por eso defiende el contacto con ambientes diversos como parte del aprendizaje del propio cuerpo: "El contacto con ambientes diversos, la naturaleza y otros menores contribuye al adecuado entrenamiento del sistema inmunitario, mientras que la exposición innecesaria a desinfectantes o el uso inadecuado de antibióticos pueden empobrecerla".



serPadres
Ser Padres
España
01/11/26
Pr: Mensual
Tirada: 77.551
Dif: 64.423
Cod: 187568821
Pagina: 49
Secc: OTROS Valor: 13.150,00 € Area (cm2): 538,3 Ocupac: 100 % Doc: 4/4 Autor: Num. Lec: 257692



Esta visión más amplia de la microbiota —que no se limita al intestino, sino que incluye la piel, las mucosas y el propio entorno físico del niño— ayuda a entender por qué los especialistas insisten tanto en el equilibrio y tan poco en la desinfección. Convivir con mascotas, jugar con tierra, compartir espacios con otros niños o pasar tiempo en la naturaleza no son riesgos que evitar, sino oportunidades de entrenamiento para un sistema inmunitario que todavía se está formando.

## Cuándo consultar al especialista

La otra cara de este mensaje tranquilizador es saber distinguir cuándo un síntoma digestivo requiere valoración médica. La Unidad de Gastroenterología Pediátrica de Quirónsalud Valencia atiende, entre otras, patologías como el dolor abdominal recurrente, el estreñimiento, el reflujo gastroesofágico, las enfermedades inflamatorias intestinales, las alergias e intolerancias alimentarias y la patología hepática. Para valorar de forma integral la salud digestiva del niño, la unidad dispone de técnicas diagnósticas avanzadas como endoscopia digestiva, colonoscopia y pruebas de aliento para intolerancias alimentarias y sobrecrecimiento bacteriano. A partir de estos estudios, el equipo diseña planes personalizados que pueden incluir cambios nutricionales, recomendaciones de estilo de vida y, cuando está indicado, el uso racional de probióticos u otros tratamientos dirigidos.

Como parte de este seguimiento, la unidad incorpora además el cribado de factores ambientales relevantes para la salud digestiva infantil a través del Portal del Paciente y la app Mi Quirónsalud, con formularios que permiten identificar hábitos y exposiciones del entorno —alimentación, actividad física, uso de antibióticos, convivencia con animales— y adaptar las recomendaciones a cada familia.

## Del miedo a la acción informada

Frente a la ansiedad que genera cualquier síntoma digestivo en los primeros años, los especialistas de la Unidad insisten en que la información es la mejor herramienta de las familias. Saber qué señales observar, qué hábitos priorizar en casa y cuándo acudir al especialista permite, en palabras de ambos, "transformar el miedo en acción informada". Y ese cambio de mirada, subrayan, empieza por algo tan simple como entender que los propios padres pueden influir positivamente en la microbiota de sus hijos desde el primer biberón o la primera cuchara de puré.

No hace falta perseguir la perfección ni convertir cada comida o cada salida al parque en una decisión cargada de culpa. Se trata, más bien, de incorporar poco a poco hábitos sencillos —una fruta de más, un rato de juego al aire libre, un antibiótico solo cuando de verdad toca— y confiar en que esa suma de pequeños gestos es, con diferencia, lo que más hace por la salud digestiva e inmunitaria de un niño a largo plazo.



***Doctor Samuel Fornos***
*Especialista de la Unidad de Gastroenterología Pediátrica del Hospital Quirónsalud Valencia.*

### LO QUE NO DEBERÍA FALTAR EN LA RUTINA DE UN NIÑO

Cada familia puede contribuir, con pequeños cambios diarios, a que la microbiota de sus hijos se desarrolle de forma sana y diversa, lo que se traducirá en una mejor salud digestiva hoy y en la edad adulta. No hace falta perseguir la esterilidad ni obsesionarse con cada síntoma: una alimentación variada y rica en fibra, el uso racional de antibióticos y algo tan sencillo como el juego al aire libre hacen más por las defensas de un niño que cualquier producto milagro o suplemento de moda. Entender que los padres pueden influir positivamente en la microbiota de sus hijos ayuda a reducir la ansiedad y aumenta la sensación de control: saber qué señales observar, qué hábitos priorizar y cuándo consultar a un especialista permite, en definitiva, transformar el miedo en acción informada.