

a partir de «Yo contengo multitudes», de Ed Yong

¿Cuántos crees que caben en ti?

Tu cuerpo es casa de muchísimos más que tú.

Así se lo habían contado siempre.

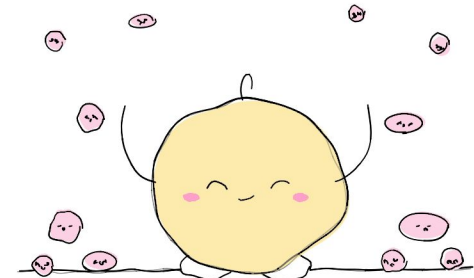


Un bichito creía que estaba solo. Uno solito, de la cabeza a las patas.

1 solito

Multitudita

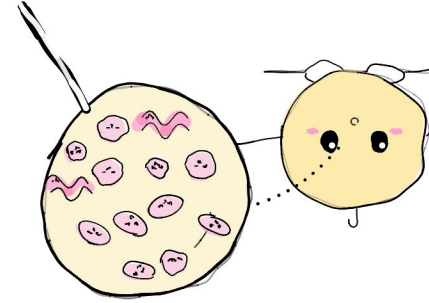
nunca has estado solo



somos muchos, aunque parezca uno

2 mirar

Un día se miró con una lupa muy, muy potente... y no estaba solo.



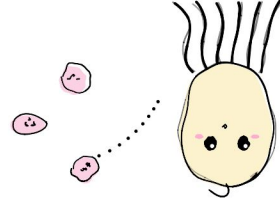
Llevas más o menos tantas células de microbios como células propias.

datico

Hace 350 años un vendedor de telas raspó la placa de sus propios dientes, la miró con sus lentes y vio criaturas vivas moviéndose. Eran las primeras bacterias que un humano veía.

3 ayudan

Hay un calamar chiquito que nace sin su linterna terminada.



Las bacterias que recibe le ayudan a armarla.

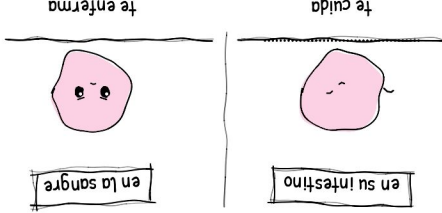
Los microbios no solo viven en ti: te ayudan a construirte.

datico

Ratones criados sin ningún microbio nacen con el intestino mal formado y con defensas flacas. Y necesitan comer un 30 % más para mantener el peso.

4 depende

¿Son buenos? ¿Son malos? Depende de dónde estén.



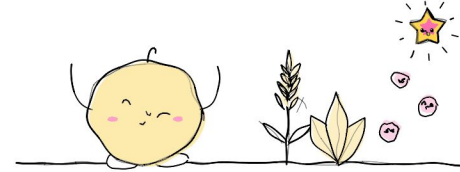
Es el mismo microbio.

No hay microbios buenos y malos: hay contexto.

datico

La misma *E. coli* que vive tranquila en tu intestino puede causar una infección grave si cruza la pared y llega a la sangre.

para llevar



Esta semana, come algo con harta planta: la fibra es el plato favorito de tus bacterias amigas.

Comes para ellos tanto como para ti.

Hecho a partir de «Yo contengo multitudes» (I Contain Multitudes), de Ed Yong.

Multitudita · nunca has estado solo · de Ed Yong

Bogotá · septiembre de 2026

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

dominio público (CC0) · si haces una, déjala libre como esta

tres trampas

«Los microbios son enemigos.»

La gran mayoría no nos hace daño, y muchos nos hacen un bien sin el que no viviríamos.



«Un probiótico lo arregla todo.»

Suelen traer pocas cepas, muchas pasan de largo, y en gente sana el beneficio es débil.



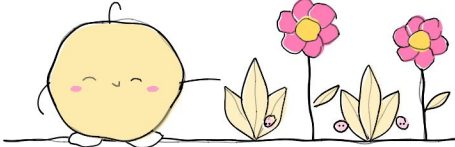
«Cuanto más limpio, mejor.»

Perder a los compañeros de siempre puede dejar a las defensas sin maestro.



5 jardín

Entonces el bichito dejó de pelear con ellos y empezó a cuidarlos, como se cuida un jardín.



El cuerpo no es una fortaleza que defender: es un jardín que cuidar.

datico

Cuando los antibióticos arrasan con la comunidad y una bacteria se apodera del intestino, pasarle a la persona los microbios de alguien sano cura cerca del 90 % de los casos.