

Multitudita

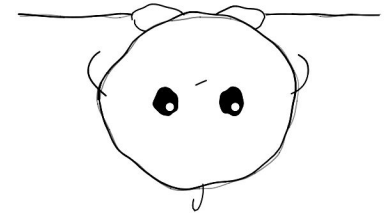
nunca has estado solo



somos muchos, aunque parezca uno

1 solito

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



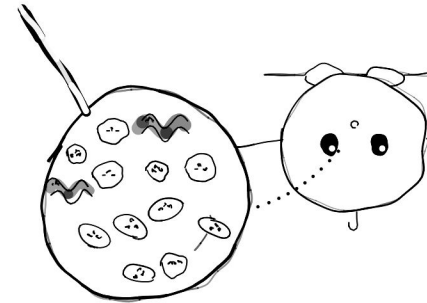
Así se lo habían contado siempre.

Tu cuerpo es casa de muchísimos más que tú.

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

2 mirar

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

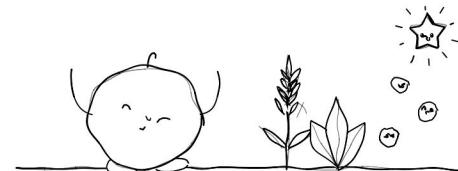


Llevas más o menos tantas células de microbios como células propias.

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.

datico

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

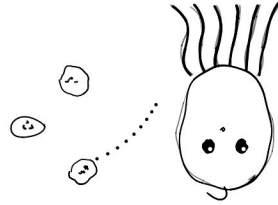
Bogotá · septiembre de 2026

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

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

3 ayudar

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.

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.

datico

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.



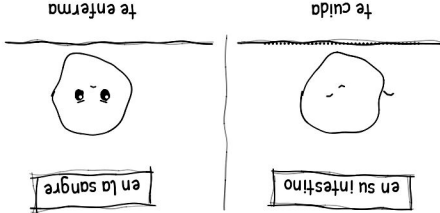
«Cuanto más limpio, mejor.»

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



4 depende

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



Es el mismo microbio.

No hay microbios buenos y malos: hay contexto.

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

datico

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.