An illustration of a young boy with brown hair, wearing red shorts and green gloves, sitting on a green inflatable ring in a pool. The pool water is blue with a white scale-like pattern. Three speech bubbles are around him: a yellow one at the top left, an orange one at the middle left, and a pink one at the top right.

*Si pones los ojos así  
te vas a quedar bizco*

*No bebas refresco  
o tendrás hipo*

*¡No mees  
en la piscina,  
hay un reactivo  
azul!*

**KEN JENNINGS**

# MANUAL PARA PADRES QUISQUILLOSOS

La verdad tras los mitos, leyendas  
y advertencias que se pasan  
de padres a hijos

*Ariel*

Ken Jennings

# Manual para padres quisquillosos

La verdad tras los mitos,  
leyendas y advertencias que se pasan  
de padres a hijos

Traducción de Juanjo Estrella

*Ariel*

Prefacio .....	13
<b>Si te rompes la pierna, no vengas luego a que te ayude</b>	
(PRIMAVERA Y VERANO)	
Cuando llueve, en vez de caminar, corre, y te mojarás menos. .	21
Cuando hay tormenta, no te acerques a las ventanas .....	23
Después de comer, espera una hora antes de bañarte; si no, pade- cerás un corte de digestión .....	24
¡Cuidado! En las piscinas echan un producto químico que tiñe la orina de azul, para que todo el mundo se entere. ....	26
Aunque esté nublado, el sol quema .....	27
No importa que sea cubierta. Hay tormenta, así que sal de la piscina .....	29
No vayas por ahí descalzo. Pillarás parásitos .....	30
¿Has pisado un clavo oxidado? Tendrás el tétanos. ....	32
<b>¡Tengo frío! Ponte un jersey</b>	
(OTOÑO E INVIERNO)	
¡Cierra esa maldita puerta! ¿Es que quieres que se caliente toda la calle? .....	37
Si no te abrigas, pillarás un resfriado .....	39
Ponte un gorro: la mayor parte del calor corporal se escapa por la cabeza .....	41
No comas nieve: te dará diarrea .....	42

## **No me hagas ir a por el *otro* termómetro**

(ENFERMEDADES VARIAS)

Te traeré una sopita de pollo, te sentará bien . . . . .	47
No te aguantes un estornudo. Es malo para los oídos . . . . .	49
Es mejor que cojas la varicela de niño: ve a jugar con tu primo enfermo . . . . .	52
No, sólo refrescos con gas. Son buenos para el estómago . . . .	53

## **¡No te toques eso!**

(GOLPES Y CORTES)

¡Ponte agua oxigenada! . . . . .	57
Soplaré en la herida; te aliviará . . . . .	58
Quítate esa tirita y que se te cure con el aire. . . . .	59
Los niños y las niñas grandes no lloran . . . . .	60
Puede ser una conmoción cerebral. ¡No te duermas! . . . . .	62
Si te sangra la nariz, no echas la cabeza hacia atrás . . . . .	64
Si te escuece la costra es que está curando . . . . .	65
¡No te revientes la ampolla! . . . . .	66
¡Son dolores de crecimiento! . . . . .	67

## **¡Mira a los dos lados antes de cruzar!**

(ACCIDENTES GRAVES)

No juegues con bolsas de plástico. Puedes asfixiarte. . . . .	71
En las escaleras mecánicas, siempre de pie y por el centro. Si no, se te tragarán. . . . .	73
¡No hables con desconocidos! . . . . .	74
No lances una moneda desde tan alto: caerá tan deprisa que podrías hacerle daño a alguien. . . . .	77
Cuidado con esas drogas que los camellos dan a los niños a la salida del colegio . . . . .	79
Si te chasqueas los nudillos, tendrás artritis . . . . .	81
Lleva siempre casco cuando montes en bicicleta. . . . .	83
Eres demasiado joven para levantar pesas. Si lo haces, dejarás de crecer. . . . .	85

## **No sabes de dónde ha salido eso**

(COSAS QUE NO HAY QUE COMER)

No te comas los mocos, es malo para la salud . . . . .	89
Si tragas pepitas de sandía, te germinarán en el estómago . . . .	90
¡Esos sobrecitos de gel de sílice que ponen en los botes de pas- tillas son venenosos!. . . . .	92

Si te tragas un chicle, se te queda en el estómago sin digerir durante siete años . . . . .	94
No inhales el helio de esos globos: mata neuronas . . . . .	96
¡Las semillas de manzana son venenosas! . . . . .	98
Chuparse el pulgar es malo para la salud . . . . .	100

**Cuando lo pruebes, te gustará**

(DESINFORMACIÓN ALIMENTARIA)

El desayuno es la comida más importante del día. . . . .	105
Cómete todo lo que te pongan en el plato. Hay niños en África que pasan hambre . . . . .	107
Cómete la costra del pan: ahí es donde están todas las vitaminas . . . . .	109
No piques entre horas. Después no cenarás . . . . .	111
Hay que comer despacio. Mastica cada bocado treinta veces . . . . .	112
No te comas la masa cruda de las galletas. Pillarás parásitos . . . . .	114
Deja de abrir el horno para ver lo que hay dentro. ¡El calor se escapa! . . . . .	117
El azúcar pudre los dientes. . . . .	118

**¡Termínate la leche!**

(Y OTROS PROBLEMAS CON LA BEBIDA)

Hay que beber ocho vasos de agua al día . . . . .	123
Nada de refrescos con gas. ¡Llevan azúcar y te excitan! . . . . .	125
El café frena el crecimiento. . . . .	126
Si hace calor, no tomes leche: se te cortará en el estómago . . . . .	128
Deja de agitar las latas de refrescos: ¡harás un desastre! . . . . .	130
No muerdas el hielo: es malo para los dientes . . . . .	132

**Te dije que fueras antes de salir de casa**

(MOLESTIAS EN EL BAÑO)

Baja la tapa antes de tirar de la cadena. Si no, esparcirás bacterias por toda la casa . . . . .	137
Lávate las manos después de ir al baño . . . . .	139
Enciende una cerilla y se irá el mal olor . . . . .	141
Cepíllate bien los dientes, con brío. . . . .	143
Tragarse la pasta de dientes es malo para la salud . . . . .	145
Enjabónate con champú cada día. . . . .	147
Orínate en el pie de atleta cuando te duches. . . . .	149

## **Se te quedará la cara así para siempre**

(ASPECTO E HIGIENE)

Qué asco, coge un bastoncillo y límpiate los oídos . . . . .	153
Si te hurgas la nariz, te crece . . . . .	155
Cepíllate el pelo cien veces todas las noches antes de acostarte.	157
Ponte el aparato. Si no, los dientes se te volverán a torcer . . . .	158
No eres gordo, eres ancho de huesos . . . . .	160
Lávate bien detrás de las orejas. ¡Te van a crecer patatas ahí!. .	162

## **Sí, todo es muy divertido hasta que a alguien le saltan un ojo**

(VISIÓN Y SUPERVISIÓN)

No pongas los ojos bizcos. Se te quedarán así . . . . .	165
No uses las gafas de otros. Es malo para la vista . . . . .	166
Cómete toda la zanahoria. Es buena para la vista . . . . .	167
No estornudes con los ojos abiertos: se te saldrán de las órbitas	170
No leas aquí; está muy oscuro y te dañarás los ojos . . . . .	172
Estás demasiado cerca de la tele . . . . .	174
No mires el microondas mientras está en marcha . . . . .	176
No mires el sol; te quedarás ciego . . . . .	178

## **Que no te piquen las chinches**

(LA CIENCIA DEL SUEÑO)

No comas eso antes de acostarte: tendrás pesadillas . . . . .	183
Estás bostezando: es hora de acostarse . . . . .	185
Quien temprano se acuesta, temprano se levanta . . . . .	188
No despiertes nunca a un sonámbulo . . . . .	190

## **Esta habitación es una pocilga**

(NIÑOS Y OTROS ANIMALES)

No le toques las alas a la mariposa, o morirá . . . . .	195
No le des chocolate al perro . . . . .	196
No le des esos huesos al perro . . . . .	198
Si tocas ese pajarito, su madre lo abandonará . . . . .	199
No des de comer a los patos . . . . .	200

## **¡No te comas el pegamento!**

(DÍAS DE COLEGIO)

Siéntate bien. Es bueno para la espalda . . . . .	205
¡No huelas los rotuladores! . . . . .	207
¡Quedará para siempre en tu expediente académico! . . . . .	209

Tu primera respuesta suele ser la correcta. . . . .	211
No muerdas los lápices: el plomo es venenoso . . . . .	213
En el colegio, pasa de los acosadores y te dejarán en paz . . . . .	214
No te dibujes nada en la piel. La tinta es tóxica para la sangre. . . . .	217

### **Estos niños de hoy...**

(TECNOLOGÍA Y VIDA MODERNA)

No metas el tenedor en la tostadora, o te electrocutarás. . . . .	221
¡No desenchufes tirando del cable!. . . . .	222
Empieza a ahorrar de niño y los intereses compuestos te harán rico. . . . .	224
No enciendas y apagues las luces muchas veces; malgastarás dinero. . . . .	227
No combines distintas clases de pilas . . . . .	229
Nunca enciendas el microondas sin nada dentro . . . . .	230
No saques los brazos por la ventanilla del coche: es peligroso . . . . .	232

### **Es que la vida no es justa**

(LA MADRE MOTIVADORA)

Eres único, como un copo de nieve. . . . .	237
Sólo usamos un diez por ciento del cerebro, ¿sabes?. . . . .	238
Éstos son los mejores años de tu vida: disfrútalos. . . . .	241
No pasa nada: incluso Einstein suspendió las matemáticas. . . . .	242
¡Tu nombre te hace más especial!. . . . .	244
Si estás enfadado, desahógate un poco. . . . .	246

### **¿Y si tus amigos saltan por un precipicio, tú saltas también?**

(LA EDAD DIFÍCIL)

Si te afeitas ahí, te saldrá más pelo . . . . .	251
El chocolate es malo para la piel . . . . .	252
Si te tocas lo granos, pillarás una infección cerebral y te morirás. . . . .	255
No puedes usar tampones. ¡Eres virgen!. . . . .	256
¡Si te tocas ahí, te crecerá pelo en las manos y te quedarás ciego! . . . . .	258
Si duermes boca abajo, serás plana de pecho . . . . .	260
El alcohol mata neuronas. . . . .	261

Agradecimientos. . . . .	265
--------------------------	-----

Índice. . . . .	269
-----------------	-----

Cuando llueve, en vez de caminar,  
corre, y te mojarás menos

A mis hermanos y a mí, que nos criamos en la lluviosa Seattle, nos decían a menudo que si corríamos «entre las gotas de la lluvia» nos mojaríamos menos en el trayecto que iba del coche a donde tuviéramos que ir a hacer algún recado (por lo general, a alguna tienda de lanas y productos de calceta, si la memoria no me falla). Es evidente que «correr entre gotas de lluvia», así, literalmente, no es posible, a menos que uno sea tan flaco y esbelto como el ex jugador de la NBA Manute Bol y se tenga la agilidad felina que Manute Bol jamás poseyó. Aun así, la sentencia de mi madre apunta a un problema interesante que lleva años ocupando por igual a físicos y peatones: ¿Qué es mejor para mojarse menos: andar o correr?

Pensemos un poco en ello: es evidente que el que corre bajo la lluvia llegará antes a guarecerse que el que anda. ¿Pero la mayor velocidad lo pondrá en contacto con un mayor número de gotas mientras dura su carrera? El dilema se ha expresado en modelos matemáticos en varias ocasiones, puesto que en él concurren numerosas variables: la velocidad y área de superficie del caminante, el ángulo con el que caen las gotas de lluvia, las salpicaduras y los efectos aerodinámicos causados por un movimiento más veloz, etcétera. Cuando el italiano Alessandro De Angelis combinó las cifras, el resultado lo llevó a inclinarse por caminar, pero las ecuaciones de Donald Craigen, de Winnipeg, así como las del astrofísico británico Nick Allen ponían en duda sus conclusiones.

Afortunadamente, no estamos ante un ejercicio hipotético, como la formación de partículas en el Big Bang. El mundo está lleno de gotas de lluvia reales y de peatones reales por lo que cualquier aparcamiento puede convertirse en un laboratorio de pruebas. Cuando los chicos del programa televisivo *MythBusters* [Cazadores de Mitos] intentaron dar respuesta a la pregunta, obtuvieron resultados distintos para cada ocasión, pero los espectadores desconfiaron de sus primeros hallazgos, pues habían recurrido a lluvia artificial. Por su parte, Cecil Adams, el columnista de la sección titulada *The Straight Dope* [La pura verdad], realizó el experimento en 1992 (metodología: contar las gotas de lluvia que impactaban en un trozo de cartulina), y lo mismo hicieron Thomas Peterson y Trevor Wallis, dos meteorólogos del Centro de Datos Climáticos de Estados Unidos, con sede en Asheville, Carolina del Norte, en 1997 (metodología: pesar sus respectivas prendas de ropa tras su «carrera» para comprobar quién se había mojado más), y en ambos casos la balanza se inclinó claramente a favor de correr. En el experimento de Carolina del Norte, sometido a un tipo de arbitraje conocido como «revisión por pares», el chándal del doctor Peterson absorbió 212 gramos de lluvia mientras caminaba, un 40 por ciento más que el del doctor Wallis, que cubrió el mismo trayecto corriendo.

¿Por qué es mejor correr? Si permaneces inmóvil bajo una lluvia vertical, sólo te mojarás la parte superior de la cabeza, pero una vez que empiezas a moverte, el frente también empieza a mojarse. Con todo, lo más relevante es que caminar más despacio no implica que sobre ti impacten menos gotas. Planteémoslo en los siguientes términos: en un volumen de espacio dado se da una cierta densidad de gotas de agua. Tu parte delantera se encontrará con esa densidad sea cual sea tu velocidad, por lo que desplazarse más lentamente no ayuda. Resulta que los efectos que se dan en la vida real llevan a los corredores a acabar ligeramente más mojados —tal vez las corrientes de aire causadas por la mayor velocidad lleven a una absorción de agua mayor que la que repelen, o tal vez las pisadas, al ser más fuertes, causen más salpicaduras—, pero se trata de una gota en un cubo de agua, por así decir, comparándola con la cantidad de humedad que se evita al llegar antes a cubierto.

Así pues, la ciencia ha demostrado, finalmente, que la gente sin el sentido común mínimo como para guarecerse de la lluvia lo antes posible, acaba empapada. No sé si ese mismo Centro de Datos Climáticos podría realizar un estudio —sometido a arbitraje— para determinar por qué yo sólo llevo paraguas cuando no llueve.



## VERDADERO

Cuando hay tormenta, no te acerques a las ventanas

¡Ah, la eterna lucha! Niños que quieren asistir al espectáculo de una tormenta con aparato eléctrico y padres que quieren que se alejen de las ventanas. El Servicio Meteorológico de Estados Unidos está de vuestra parte, madres y padres: las ventanas figuran en sus largos listados de lugares a evitar durante las tormentas, junto con otros miedos paternos como duchas, fregaderos, enchufes y teléfonos con cable (¿alguien se acuerda todavía de ellos?).

Cerrar la ventana ayuda, pero sobre todo porque reduce el riesgo de impacto de materiales arrastrados por el viento (el viento arranca numerosas ramas y postes durante las tormentas más violentas, y los fragmentos de madera pueden desplazarse a quince metros de distancia, o más allá, cuando un rayo impacta en un árbol. Los rayos pueden traspasar las ventanas cerradas; el cristal es un aislante bastante bueno, pero también lo es el aire y resulta evidente que el rayo no tiene el más mínimo problema para colarse a través de él. Pero es habitual que las ventanas y las puertas tengan marcos y tiradores metálicos que pueden acabar electrocutando a la gente que las abre y las cierra cuando no debe.

Aun así, en conciencia, no puedo elevar hasta el cien por cien el medidor de verdad en este caso. En Estados Unidos, todos los años se refieren trescientos casos de personas heridas por causas relacionadas con rayos, lo que implica que las probabilidades de recibir el impacto de uno este año son, literalmente, de una entre un millón. Contemplar las tormentas desde detrás una ventana, en lugar de refugiarse en el interior de la casa, hace que las probabilidades de accidente aumenten, pero sólo muy ligeramente. (Cada varios años, alguien que se encontraba detrás de una ventana cerrada es alcanzado por un rayo, y la noticia salta a los informativos; además, seguro que algún otro caso no llega a conocerse. Pero de todos modos, se trata de algo extremadamente poco frecuente.) No llegar a ver nunca una espectacular tormenta eléctrica también tiene sus costes, pero la poesía del alma no resulta fácilmente cuantificable por parte de los servicios nacionales de meteorología.



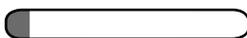
VERDADERO

Después de comer, espera una hora antes de bañarte;  
si no, padecerás un corte de digestión

Tal vez ningún otro dudoso consejo de nuestros padres ha sido seguido tan al pie de la letra como éste. Han llegado a usarse cronómetros para asegurar que ni el dedo gordo del pie rozara el agua de una piscina hasta una hora después de que el último bocado de huevo o de galleta Oreo hubiera franqueado la boca de un niño. Sesenta minutos y un segundo, y ningún problema. Cincuenta y nueve minutos y cincuenta y nueve segundos, y maldición asegurada.

Ya en 1961 había pediatras que dudaban de esa vieja leyenda popular, que aun así perdura tercamente. Es cierto que, cuando comemos, nuestro cuerpo desvía sangre al estómago para ayudar con la digestión, pero, como habrás observado tras cada comida que has ingerido a lo largo de tu vida, ello no conduce a una parálisis instantánea de brazos y piernas. Cualquier clase de ejercicio tras una comida copiosa puede resultar incómodo, por lo que yo no recomendaría cruzar a nado el Canal de la Mancha inmediatamente después del banquete de Acción de Gracias. Pero en la combinación de alimentos y agua clorada no hay nada intrínsecamente, mágicamente mortal. Si después de comer estás nadando y empiezas a notar un tirón, o un calambre, o te sientes hinchado, simplemente sal de la piscina. Ni una sola muerte en el agua ha sido atribuida a calambres posteriores a la comida, y la Cruz Roja de Estados Unidos no incluye ninguna alerta en ese sentido en su larga lista de directrices sobre seguridad en el agua. De hecho, los nadadores de largas distancias se alimentan con normalidad durante sus largas travesías para reponer nutrientes e hidratación.

El único almuerzo peligroso para un nadador sería uno como los de Don Draper, que incluyera uno o dos martinis. En Estados Unidos se producen unas 3.500 muertes por ahogamiento al año, y según los Centros de Control de Enfermedades, el alcohol es uno de los factores más comunes en ellas, dado que éste causa pérdida de coordinación y capacidad de juicio, sobre todo en combinación con el sol y el calor. Según un estudio realizado en 1990 en California, un 41 por ciento de las muertes por ahogamiento producidas en el estado se relacionaban con el consumo de alcohol. Así que oíd bien, mamás y papás: no pasa nada por tomarse un polo en la piscina. No puede decirse lo mismo de un helado de vodka con melocotón.



FALSO

¡Cuidado! En las piscinas  
echan un producto químico que tiñe la orina de azul,  
para que todo el mundo se entere

Si has visto la película *Niños grandes*, de Adam Sandler... bien, lo primero que quiero decir es que lo siento por ti, pero lo segundo es que tal vez recuerdes la escena en la que Kevin James, que se encuentra en un parque acuático, asegura a su hija que ese producto químico que ponen en las piscinas y que tiñe la orina de un azul oscuro es «una leyenda urbana». El plano se abre y... ¡grandes nubes de azul oscuro se esparcen desde los bañadores de los cinco padres! ¡Me río sólo de pensarlo!

Con todo, lo que hay que hacer es creer en lo que dice Kevin James, y no en el gag que presenta. Al menos desde la década de 1950, los padres no han dejado de informar a sus hijos de que «todo el mundo se enterará» si se orinan en la piscina, pero se trata de una mentira a la altura de la de Papá Noel. «Se refiere a un producto que es una leyenda urbana —comentó un experto en piscinas en 2010 en la revista *New York*—. No existe ese producto a la venta.»

Todo el que haya cursado la asignatura de química en secundaria habrá usado indicadores de pH, reactivos que cambian de color radicalmente en presencia de sustancias ácidas o alcalinas. Pero dichos indicadores no funcionan con la orina. El «pis-hache» varía enormemente, pasando de más ácido a más alcalino en función de la dieta, la hora del día y otros factores. Además, la orina es sobre todo agua, y los otros componentes que incluye (urea, sal, creatinina) se encuentran también en el sudor, por lo que es probable que la ciencia no llegue nunca a inventar un indicador de orina que resulte fiable. Orson Welles le contó a un biógrafo que, en 1937, él y el escritor Charles MacArthur adquirieron en una droguería local un líquido incoloro que creaba «nubes de color frambuesa» en presencia de orina, y que se dedicaban a mortificar a los invitados que asistían a sus fiestas de piscina. Pero dado lo improbable de la

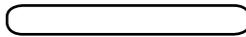
existencia de ese compuesto, debemos concluir que Welles era, como suele ocurrir con los maestros de ceremonias, dado a inventar historias para conseguir efectos cómicos.

El verdadero problema de un detector de orina es que las concurridas piscinas municipales estarían constantemente teñidas del color escogido para indicar un valor positivo. Una encuesta de 2009 del Consejo para la Calidad del Agua y la Salud determinó que el 17 por ciento de los adultos estadounidenses admitía orinar en la piscina. No cuesta imaginar que el porcentaje, en el caso de los niños, es mucho mayor. Incluso Michael Phelps, diecinueve veces ganador de una medalla de oro en natación, admitió en una ocasión ante Jimmy Kimmel que había orinado en la piscina.

—¿Qué nacionalidad orina más en la piscina? —preguntó Kimmel.

—Probablemente, los americanos —admitió Phelps.

—¡Somos los primeros! ¡Somos los primeros!



FALSO

Aunque esté nublado, el sol quema

En ocasiones, la frase se cita mal y queda como «Aunque esté nublado, el sol quema igual», lo cual es manifiestamente falso. Las nubes no bloquean toda la luz ultravioleta, que es dañina, del mismo modo que no impiden que toda la luz visible se filtre, pero sí la matizan de manera considerable. Incluso una capa de nubes fina y clara bloquea entre un 15 y un 40 por ciento de rayos ultravioleta; en días muy encapotados, el bloqueo es mucho mayor.

Pero es fácil sufrir una quemadura dolorosa con apenas una porción de toda la radiación ultravioleta del sol. Las nubes que cubren la mitad de dicha radiación equivalen a una crema solar con factor de protección 2, cuando la Academia Americana de Dermatología recomienda un factor de protección mínimo de 30. Además, en los días nublados el ambiente suele ser menos caluroso, lo que anima a quienes toman el sol a permanecer más tiempo expuestos o a prescindir del todo de las cremas solares.

De hecho, los dermatólogos confirman que los padres angustiados tienen motivos para sentirse así en la mayoría de los casos, por más que sus preocupaciones parezcan muchas veces producto de la paranoia. Los rayos ultravioleta nocivos, que pueden causar cáncer de piel y envejecimiento prematuro, pero *no* quemaduras de sol, son parte del espectro ultravioleta que los cristales de las ventanas no bloquean, por lo que seguimos expuestos dentro de coches recalentados o salones luminosos. Hace falta aplicarse 28 gramos —casi un vaso pequeño— de crema solar para proteger la piel expuesta al sol, razón por la cual la mayoría de las personas no se extiende la suficiente, ni vuelve a aplicársela cada dos horas o después de cada baño, como debería hacerse. Lo mejor es ponerse la crema unos quince minutos antes de empezar a exponerse al sol, porque el efecto no es instantáneo. Y no es cierto que las quemaduras de sol no sean dañinas si, en lugar de acabar con la piel pelada, terminan generando bronceado. Eso dependerá del tipo de piel con el que hayas nacido, pero toda quemadura es un indicador de que te has lastimado la piel, ya seas de piel clara o morena, y tanto si te bronceas con facilidad como si no.

Cinco quemaduras por exposición al sol durante la infancia duplican el riesgo de melanoma en etapas posteriores de la vida. Ese mismo riesgo puede igualarse con *una* sola quemadura durante la infancia, si ésta ha sido grave, con la piel muy enrojecida y ampollas. Me encantaría poder transmitir noticias más luminosas, pero, en este caso, es mejor no tomarse estas advertencias de los padres a la ligera.



VERDADERO

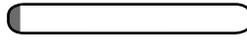
No importa que sea cubierta.  
Hay tormenta, así que sal de la piscina

El agua es uno de los peores lugares para estar cuando hay rayos cerca, a menos que tu intención sea recargar el condensador de flujo de tu máquina del tiempo DeLorean y regresar a 1985. Cuando nadas en mar abierto, seguramente eres el punto más elevado de las inmediaciones, estás mojado y rodeado por todas partes de un excelente conductor de electricidad. Es lo que se conoce como «llamar al mal tiempo». Las piscinas son algo menos peligrosas, pues los nadadores están rodeados de puntos mucho más elevados que sus propias cabezas... las de los desafortunados que en ese momento no se bañan. Se han dado casos de muertes o heridas por impacto de rayo en piscinas, pero en la mayoría de las noticias sobre dichos sucesos se aclara que las víctimas se encontraban tendidas junto a la piscina, o sentadas en su borde, con los pies en el agua. Entrar en la casa es la mejor manera de protegerse del rayo, claro está, pero las piscinas descubiertas no parecen ser las trampas mortales que algunos imaginan.

Aun así, muchos responsables de piscinas *cubiertas* insisten en desalojarlas al más mínimo rumor de trueno en la zona. La política de los YMCA, en Estados Unidos, a nivel nacional, pasa por desalojar sus piscinas cubiertas y no permitir el acceso hasta treinta minutos después de que se haya oído el último trueno, en cumplimiento de las directrices del Instituto para la Seguridad ante los Rayos de Estados Unidos. Pero incluso su presidente, Richard Kithil, admite que su organización «no ha podido encontrar informes sobre muertes o heridas causadas por rayos en piscinas cubiertas», y, además, el Grupo Redwoods, la aseguradora que cubre los YMCA, coincide con ello en su página web. Aun así, las órdenes de evacuación se mantienen.

Dicha política no resulta sólo excesivamente conservadora, sino que, de hecho, podría resultar perjudicial. Dada la falta de registros de heridas en piscinas cubiertas, y teniendo en cuenta

que yo sólo he encontrado un caso en que un rayo impactara en una (entró por una ventana abierta y cayó sobre una piscina de Quebec en 2000, sin causar heridos); dado, además, que la electricidad se disipa en un radio de unos seis metros tras impactar en agua, parece que una piscina cubierta sería un lugar comparativamente seguro donde estar durante una tormenta. ¿Deben los socorristas ordenar la evacuación de esas piscinas, cuando saben que muchos de los que hasta ese momento nadaban van a dirigirse a lugares más peligrosos, como por ejemplo un estacionamiento? Eso sería como salir de una pacífica y segura Guatemala para ir a caer en Guatepeor.



FALSO

No vayas por ahí descalzo. Pillarás parásitos

Abraham Lincoln, Tom Sawyer, Opie... todas las infancias emblemáticas estadounidenses han ido descalzas. Yo me pasaba gran parte de mis vacaciones de verano, cuando iba a primaria, sin nada en los pies, y así sigo haciéndolo siempre que puedo. Incluso hoy, cuando estoy en casa, la sensación de los calcetines en los pies me repugna tanto como a la gente normal le repugnaría la sensación de tener bichos en los suyos. No es broma; cuando la gente me cuenta que con unos calcetines puestos se siente muy a gusto, yo me retuerzo como si acabaran de contarme que en su casa guardan una vajilla del Tercer Reich. ¡Descalzos al poder!

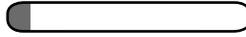
Pero a la gente —léase a los padres— no le gusta que tú juegues descalzo durante tus vacaciones de verano, y con frecuencia agita el fantasma de los parásitos. Según te cuentan,

esos bichitos se te introducen por los pies en el torrente sanguíneo, y de ahí pasan a tus intestinos, y cuando haces caca los propagas sin fin e infectas a otras personas. Qué asco. Casi me dan ganas de salir corriendo a comprarme unos calcetines.

Si tus padres vertieron sobre ti las mismas advertencias, seguramente estarían hablando de la lombriz intestinal. Hay buenas noticias: a menos que vivas en algún país en vías de desarrollo, la lombriz intestinal dejó de resultar un problema hace aproximadamente un siglo. El Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos afirma que 750 millones de personas en todo el mundo tienen lombrices, pero los sistemas modernos de agua corriente y alcantarillado han erradicado casi totalmente el problema en Norteamérica. Los huevos del intestino de alguien que padezca lombrices intestinales *pueden* convertirse en larvas que se introduzcan penetrando por unos pies descalzos, pero eso es sólo un problema en lugares en los que la gente defeca constantemente en los campos o usa heces humanas para fertilizar cultivos. (Corolario: no defeques en los campos ni uses heces humanas para fertilizar cultivos.) «¿Y las caquitas de las mascotas?», podríamos preguntarnos. Los perros contraen la lombriz intestinal, pero la lombriz canina es de otra especie y no se interesa por nuestro tracto digestivo. En casos excepcionales, las larvas de las lombrices caninas han infectado a humanos, en una enfermedad que se conoce como «erupción serpigínea», pero sólo causan picazón en la piel durante unas semanas antes de extinguirse.

Ello no significa que los niños que andan descalzos no se expongan a muchas rozaduras, arañazos, ampollas y encuentros con cristales rotos que pueden prevenirse fácilmente con un buen par de zapatillas Keds. Pero el calzado también presenta sus propios riesgos para la salud. Nuestros pies evolucionaron para que camináramos descalzos, y existen muchas pruebas que apuntan a que enfundarlos en piel y en goma no ha resultado enteramente positivo. Un estudio llevado a cabo en 1991 por Lynn Staheli y publicado en la revista *Pediatrics* determinó que los niños que andaban descalzos tenían los pies más fuertes, más sanos y más flexibles que sus compatriotas calzados, y en 2007, una investigación podológica reveló que

en esqueletos de dos mil años de antigüedad se hallaban huesos de pies en mejores condiciones que los de los humanos modernos, que llevan zapatos. ¡Así que ya lo sabéis, estamos involucionando! Por la buena forma de la especie, no obliguéis a vuestros hijos a llevar calzado durante las vacaciones de verano hasta que vosotros hayáis caminado un kilómetro y medio sin sus mocasines.



FALSO

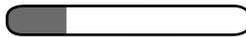
¿Has pisado un clavo oxidado? Tendrás el tétanos

La palabra «tétanos» deriva del griego y significa «tirante, tenso», porque la infección conduce a una serie de contracciones musculares por todo el cuerpo —primero en la mandíbula, razón por la cual, en inglés, la enfermedad se conoce también como «lockjaw», o mandíbula agarrotada—. Durante el siglo pasado se convirtió en artículo de fe entre médicos y padres que las heridas punzantes causadas por clavos oxidados eran una forma de transmisión particularmente peligrosa. Entre las víctimas del tétanos más célebres, fallecidas tras un encuentro con algún clavo mortífero, se encuentran el ornitólogo británico George Montagu, la estrella de las películas del Oeste del cine mudo Fred Thomson y *Traveller*, el famoso caballo de Robert E. Lee.

De modo que no es mi intención minimizar el peligro de los clavos. Es cierto, las heridas por objeto punzante pueden causar el tétanos, por lo que los niños deben ser vacunados, y los adultos han de actualizar las vacunas cada diez años, según lo prescrito. Pero el famoso clavo oxidado es una pista falsa. El

óxido, claro está, no es más que inofensivo óxido de hierro y no causa la enfermedad infecciosa. El tétanos se propaga mediante un resistente bichito llamado *Clostridium tetani*, que sobrevive en el exterior del cuerpo en forma de resistentes y diminutas esporas, de un modo muy parecido al del ántrax maligno. Esas esporas se encuentran por todas partes, por lo que cualquier tipo de herida, desde un arañazo profundo a una mordedura o picadura de animal, pueden, potencialmente, transmitir el tétanos. No hay nada mágico en el clavo oxidado, salvo que los clavos oxidados suelen estar sucios, y la suciedad puede estar llena de esporas de tétanos. Exagerar la importancia de los clavos oxidados puede resultar contraproducente, porque da a los padres una falsa sensación de seguridad si ven que sus hijos juegan con algo que no está oxidado, pero que de todos modos puede estar contaminado con tétanos.

La buena noticia es que el tétanos es hoy en día muy poco frecuente (salvo en los países en vías de desarrollo, donde en su variante neonatal sigue siendo un problema grave). En Estados Unidos se dan menos de cien casos al año, y en su mayoría afectan a personas que olvidaron el refuerzo de su vacuna. Incluso en esos casos, sólo uno de cada diez resulta mortal. Sospecho que ese cóctel bautizado como Rusty Nail [Clavo Oxidado] (¡y que lleva Drambuie y whisky!) podría ser responsable de más muertes todos los años que el objeto del que toma el nombre.



MAYORMENTE FALSO