Antes de empezar

Contenido educativo y acompañamiento complementario. No sustituye la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento médico o pediátrico. No se garantizan resultados individuales. Ante una urgencia, contactá a los servicios de emergencia.

No suspendas ni modifiques medicación, pruebas o tratamientos indicados por un profesional sanitario a partir de este contenido. Consultá antes de incorporar suplementos, plantas, ayunos, restricciones alimentarias u otros cambios que puedan tener contraindicaciones o interacciones.

Los programas infantiles están dirigidos a madres, padres y cuidadores adultos. Un servicio individual relativo a un menor requiere la intervención de quien tenga autoridad legal para representarlo. La información educativa no sustituye la evaluación ni el seguimiento del pediatra.

La evolución depende de la situación de cada persona y de numerosos factores. No se promete prevenir todas las enfermedades, curarlas, conseguir una remisión ni obtener un resultado determinado. Una experiencia personal o un testimonio no demuestra que otra persona vaya a tener la misma evolución ni que el acompañamiento haya sido su única causa.

Actualizado el 4 de noviembre de 2026 · contact@healme.care



FIEBRE, MOCOS Y DEFENSAS:

lo que nadie te explicó sobre la salud de tus hijos
(2 a 12 años)



MEDICINA ALLOPATICA
MEDICINA TRADICIONAL

enfoque integrativo

- Esta no es una clase anti medicina
- No reemplaza consulta, estudios ni urgencias
- Sí busca darte más criterio para acompañar mejor



¿quién soy y por qué estoy acá?

• Hace más de 15 años estudio salud, primero para entender mi propio cuerpo
• Hoy acompaño a niños y familias desde un enfoque natural, funcional y psicológico
• Trabajo con familias en Europa y América Latina

--naturopatía higienista funcional y pediatrica

--alimentación sensorial e intuitiva

--flores de bach y fitoterapia

--ayuno terapéutico y detoxificación natural

--psicoterapia gestáltica

--eneagrama y psicología de la personalidad



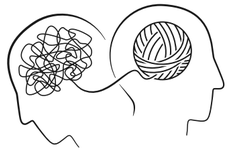
mi enfoque:



• Miro al niño completo, no solo el síntoma
• Me interesa entender qué está expresando el cuerpo y qué terreno lo sostiene



• Integro alimentación, microbiota, sueño, sistema nervioso y entorno

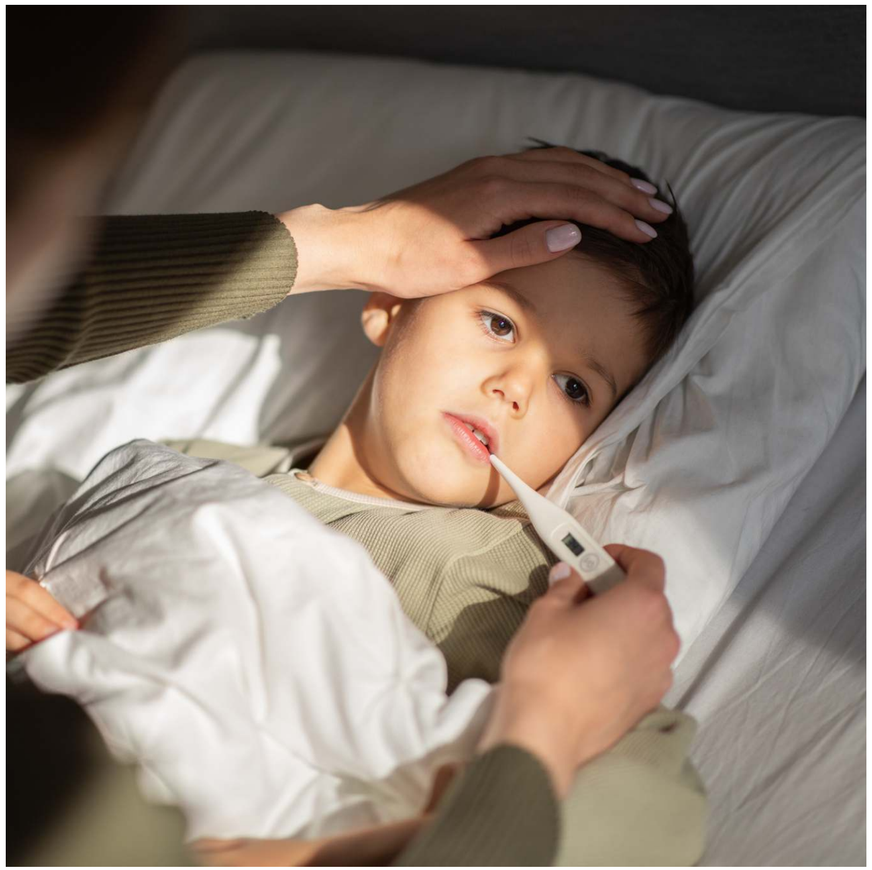


• Acompaño desde una mirada natural, funcional y rigurosa, sin ir contra la medicina cuando hace falta



Que vas a entoncontrar aqui?

- Qué cambió en la salud infantil moderna
- Qué función tienen realmente los síntomas
- Qué debilita el terreno
- Qué sí sostiene las defensas
- Cómo acompañar con menos miedo y más criterio



¿por qué los niños se enferman tanto hoy?

No es solo el virus de turno:
cambió el entorno, la microbiota y el modo de vida



el mundo de nuestros hijos cambió

--más pantallas, menos juego libre al aire libre
--más productos ultra-procesados, menos comida real
--uso más frecuente de antibióticos en los primeros años
--entornos muy higienizados, poco contacto con la naturaleza
--menos horas de sueño y ritmo acelerado familiar

lo que muestra la evidencia científica



--**antibióticos tempranos y alergias:** la exposición a antibióticos en los primeros años de vida se asocia con mayor riesgo de asma y alergias.

--**intestino e inmunidad:** la mayor reserva de células inmunes del cuerpo está en el intestino (GALT), que juega un papel clave en la regulación inmunitaria.

--**tendencias globales:** en muchas regiones, la prevalencia de asma y alergias infantiles ha aumentado de forma sostenida en las últimas décadas.

--**movimiento y entorno natural:** el contacto con la naturaleza y la actividad física mejoran la diversidad microbiana y los marcadores de regulación inmune.

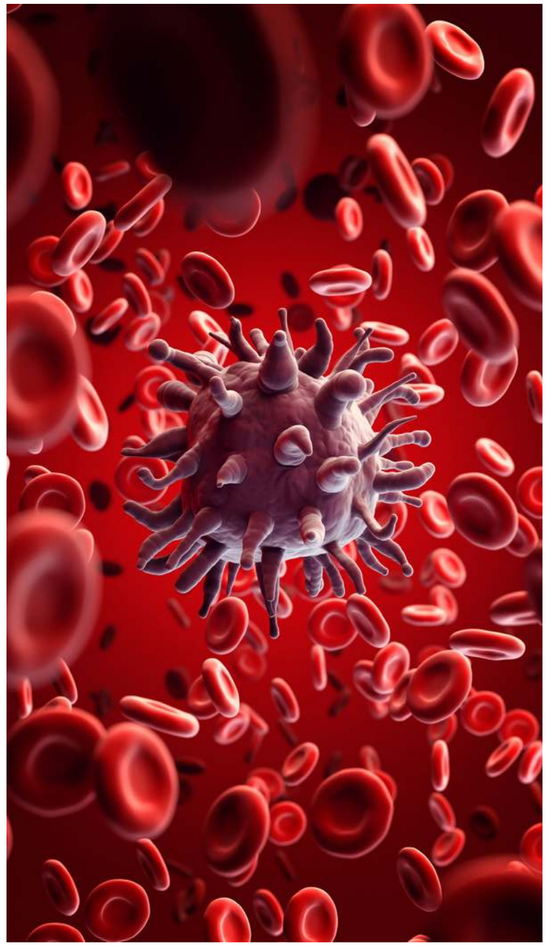


el cuerpo no se equivoca: los síntomas son parte de la solución

fiebre, tos, vómito o diarrea no son el problema, son parte del proceso de defensa.

el cuerpo intenta eliminar el agente agresor y volver al equilibrio.

acompañar, en lugar de bloquear, ayuda a que el proceso sea más eficaz y duradero



Las defensas se entrenan

Cada exposición a virus, bacterias y entorno
educa al sistema inmune.
Ese equilibrio se construye.
Y también puede alterarse.



qué debilita realmente las defensas

- Antibióticos repetidos sin necesidad
- Ultraprocesados y azúcares
- Falta de sueño
- Estrés sostenido y poco juego libre
- Contaminación y poco aire libre



factor 1:
uso repetido de antibióticos (sin necesidad)

El uso excesivo de antibióticos altera la microbiota y el desarrollo inmunitario

Los antibióticos salvan vidas, pero su uso repetido o precoz destruye bacterias beneficiosas, altera la microbiota y aumenta el riesgo de alergias, asma y obesidad infantil.



factor 2:
alimentación ultraprocesada y carencias nutricionales

La inflamación crónica empieza en el plato

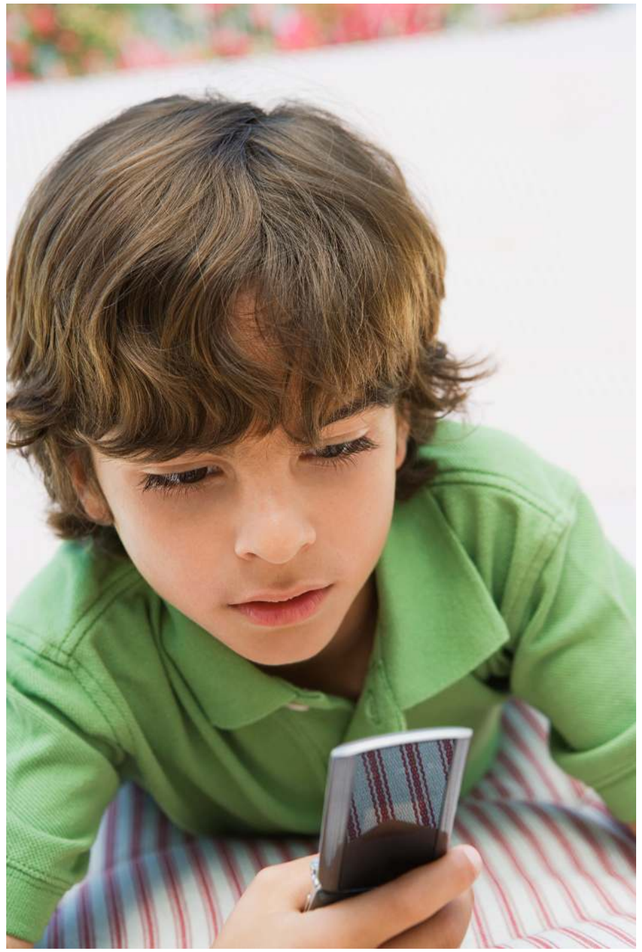
Los ultraprocesados, azúcares y aceites refinados promueven inflamación de bajo grado, alteran la microbiota y reducen la eficacia inmune.
Las carencias en micronutrientes (vit. A, D, C, zinc, selenio, hierro) reducen la respuesta frente a infecciones



factor 3:
falta de sueño y descanso

Dormir bien es medicina inmunológica

Durante el sueño se producen citoquinas, anticuerpos y hormonas que regulan la inmunidad.
Dormir menos de 8–9 horas en niños altera esta producción y aumenta el riesgo de infecciones.



factor 4:
estrés crónico y falta de juego libre

El estrés sostenido debilita las defensas

El exceso de cortisol inhibe linfocitos, reduce anticuerpos y altera la microbiota.
El juego libre y el vínculo emocional son reguladores inmunes naturales.



factor 5:
contaminación y falta de aire libre

El aire interior puede ser más dañino que el exterior

La exposición crónica a partículas, humos domésticos y disruptores endocrinos altera la función respiratoria, la microbiota y el desarrollo inmunitario.



las defensas no se estimulan: se sostienen

Fortalecer la inmunidad no es tomar más suplementos, sino cuidar el terreno donde el cuerpo puede autorregularse

los 4 pilares de la inmunidad



Alimentación
Microbiota
Sueño y entorno
Movimiento y naturaleza

Pilar 1: Alimentación

La comida no solo alimenta: comunica con el sistema inmune

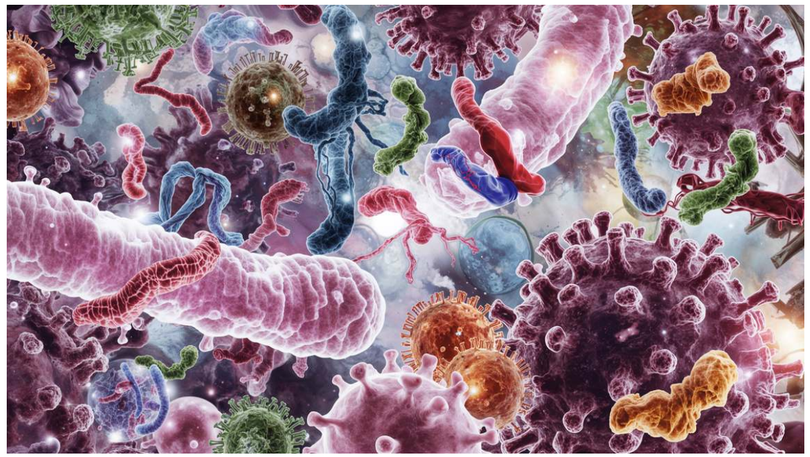


-Los micronutrientes (vitaminas A, C, D, zinc, selenio, hierro...) modulan la función de linfocitos y barreras mucosas.

-Los polifenoles y antioxidantes vegetales reducen inflamación y estrés oxidativo.

-Las grasas de calidad (omega-3, aceite de oliva, frutos secos) equilibran citoquinas pro/anti-inflamatorias.

-Evitar ultraprocesados, azúcares y aceites refinados previene inflamación de bajo grado.



Pilar 2: microbiota

el intestino: ahi donde viven tus defensas

-El 70–80 % de las células inmunes se asocian al intestino (GALT).

-La fibra vegetal y los fermentados (chucrut, kéfir, yogur natural) aumentan la diversidad bacteriana.

-Los antibióticos y ultraprocesados reducen esa diversidad y predisponen a infecciones.

-En la infancia, parto vaginal, lactancia y juego libre son claves para una microbiota rica.



Pilar 3: entorno, sueño, descanso

dormir y respirar bien son defensas naturales

-El sueño regula la producción de citoquinas y anticuerpos.

-El aire limpio reduce irritación mucosa y exposición a tóxicos.

-Los espacios tranquilos bajan cortisol y equilibran la respuesta inmune.

-Evitar productos perfumados, aerosoles y humo en interiores

Pilar 4: movimiento y naturaleza

El cuerpo se fortalece moviéndose y tocando el mundo.



-El ejercicio regular estimula linfocitos y mejora circulación inmunitaria.
-El contacto con la naturaleza aumenta la diversidad microbiana ambiental.
-La exposición solar modera el sistema inmune vía vitamina D.
-El juego libre reduce estrés y mejora el equilibrio neuro-inmunológico

mitos y errores
en cuanto a la inmunidad infantil

A veces el problema no es solo la enfermedad.
También es el miedo, el apuro
y la intervención automática.



mito 1: La fiebre hay que bajarla siempre

La fiebre NO es el enemigo.
Es una herramienta para frenar virus y bacterias.
Solo se trata si hay malestar intenso, riesgo o indicación médica



mito 2: el moco es señal de infección grave

El moco es un mecanismo de limpieza.
Forma parte de la recuperación, no de la gravedad.



mito 3: más suplementos = más defensas

Ningún suplemento compensa falta de sueño, mala alimentación o estrés.
Los suplementos se usan cuando hay deficiencias reales o indicaciones claras por falta de ciertos alimentos



mito 4: los vómitos y la diarrea hay que cortarlos

Vómitos y diarrea: no son errores, son mecanismos de eliminación.

La mayoría de las diarreas y vómitos son parte del proceso de defensa del cuerpo para expulsar virus, bacterias o toxinas.
Cortarlos sin indicación puede prolongar el cuadro.



mito 5 : Si se enferma seguido, tiene bajas defensas

No necesariamente.
A veces está entrenando su sistema inmune.
La pregunta no es solo cuánto se enferma,
sino cómo se recupera.

como acompañar los sintomas sin miedo

Tu rol no es eliminar el síntoma
a cualquier costo.
Tu rol es acompañarlo con criterio.



accompañamiento seguro

- Hidratación
- Más sueño
- Ambiente ventilado
- Comida simple, si la acepta
- Observación del estado general
- Herramientas complementarias, solo con criterio



que NO conviene hacer

- Antibióticos sin indicación médica
- Bajar la fiebre automáticamente
- Sobrecargar al cuerpo cuando pide descanso
- Usar herramientas naturales como si siempre fueran inocuas

cuándo ir a urgencias: signos de alarma

Esto es lo que te permite acompañar
sin negligencia.
Ni minimizar todo.
Ni entrar en pánico por todo.



estos síntomas NO se acompañan.
Se atienden, si ves cualquiera de estos signos, no esperes: es una urgencia

- Dificultad respiratoria o tiraje
- Labios azulados
- Somnolencia extraña o confusión
- Convulsiones
- Rigidez de nuca
- Decaimiento extremo



Y tambien si hay:

• Deshidratación marcada

• No orina / no lágrimas / boca muy seca

• Vómitos persistentes, verdes o con sangre

• Diarrea con sangre

• Dolor abdominal intenso

• En bebés menores de 3 meses: fiebre

• Fiebre de más de 48/72 h con muy mal estado general



acompañar es saber qué observar, y cuándo actuar

La mayoría de las enfermedades infantiles son autolimitadas.

Pero estos signos no se relativizan.



CASO REAL — SANTI, 4 AÑOS

— Se enfermaba cada 3–4 semanas

— 4 antibióticos en un año

— Falta de sueño, mucha pantalla, poco juego libre

— Estreñimiento leve y alimentación selectiva



¿QUÉ SE HIZO?

— Rutina de sueño (horarios constantes, rutina antes de dormir)

— 2 frutas al dia, crudos de su gusto con formas lúdicas

—Probioticos especificos

— Fitoterapia y suplementos en linea roja y al inicio de cada cuadro

—Modulación de la fiebre, gestion de mocos y tos

— Evitar antibiótico cuando no corresponde



resultados:

— 50 % menos episodios

— Fiebres más cortas

— Mejor tránsito

— Más energía y mejor humor

NO POR MAGIA. POR TERRENO.



NO POR MAGIA. POR TERRENO.

Cuando el organismo tiene mejores condiciones,
muchas veces trabaja mejor.



LA IDEA CENTRAL DE ESTA CLASE

Enfermarse no siempre significa
que algo esté fallando.
Muchas veces significa que hay un cuerpo
haciendo un trabajo.



CUANDO ENTENDES MEJOR EL CUERPO

Cambia la forma en que vivís la enfermedad.
Menos reflejo.
Más criterio.
Más confianza.



Si querés ir más profundo...

Lo que vimos hoy es la base.
Entender el cuerpo, leer los síntomas,
acompañar sin miedo.
Ahora viene el paso más concreto:
qué hacer en la vida real, desde la mesa.



TU PRÓXIMO PASO:
GUIA DE ALIMENTACION
PARA NIÑOS DE 2 A 12

- que darles exactamente a cada momento del dia y por qué
- ideas de desayunos, almuerzos, cenas y meriendas saludables
- recetas y organización simple
- errores y mitos frecuentes
- cómo hacer la transición sin drama

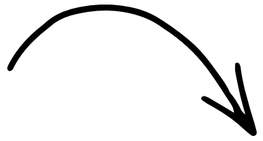


Todo lo que necesitás
para empezar a construir un mejor terreno para tus hijos
desde la alimentación.

LINK A LA GUIA
EN LA DESCRIPCION
DEBAJO



LINK A LA LISTA DE ESPERA
EN LA DESCRIPCION
DEBAJO



TERRENO
BY HEALME


Merci
Gracias
Gracias
Thank you

ANEXOS

Referencias usadas en esta master class

Evans, Repasky y Fisher — Fever and the thermal regulation of immunity — 2015
Roth y De Souza — Fever induction pathways and regulation — 2018
Medzhitov — Origin and physiological roles of inflammation — 2008
Gendrel — Fever in children: when to treat and when to observe — 2012
Organización Mundial de la Salud — recomendaciones sobre fiebre y cuidado infantil — actualización reciente
Ahmadizar y colaboradores — metaanálisis sobre uso temprano de antibióticos y riesgo de asma — 2018
Wiertsema y colaboradores — microbiota intestinal y sistema inmune — 2021
Asher y Global Asthma Network — tendencias globales de asma infantil — 2021
Roslund y colaboradores — contacto con biodiversidad en jardines y regulación inmune — 2020
Renz y Skevaki — exposoma, microbiota y educación inmune — 2021
Rook — hipótesis de biodiversidad y tolerancia inmune — 2013
Strachan — hipótesis de higiene, referencia clásica — 1989
Pedersen y Hoffman-Goetz — ejercicio e inmunidad — 2000
Walsh y colaboradores — posición de consenso sobre ejercicio e inmunidad — 2011
Besedovsky, Lange y Born — sueño e inmunidad — 2012
Irwin — por qué el sueño es importante para la salud y la inmunidad — 2015
Vighi y colaboradores — alergia alimentaria, barrera intestinal y tolerancia inmune — 2008
Belkaid y Hand — papel de la microbiota en inmunidad e inflamación — 2014
Tan y colaboradores — ácidos grasos de cadena corta y protección inmune/alérgica — 2016