

¡Guácala!
¿Eso sale de mí?





MARYURI MAYORGA RIVERA

Elaborado por docentes de 1er y 2do nivel de preescolar en el marco de la innovación Leer antes de Leer

Ilustrado por Ana Sofía Detrinidad

Diagramación: Asertiva Film & Media
Managua, Nicaragua

© 2022 Centro de Investigación y Acción Educativa Social - CIASES

HABLEMOS DE COCHINADAS



Nuestro cuerpo es un mecanismo que funciona de manera sorprendente.

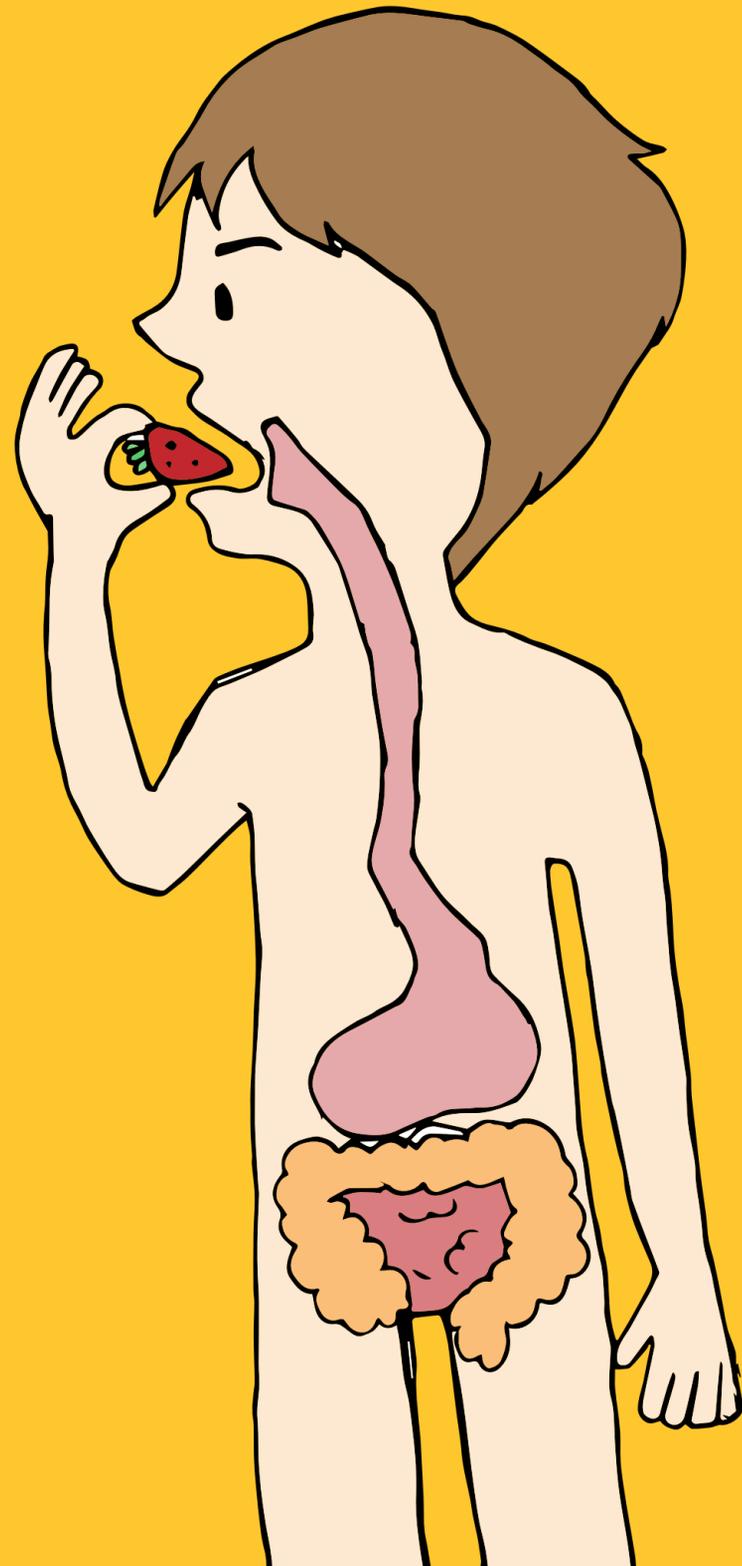
Nos brinda posibilidades infinitas para movernos por el mundo y hacer muchas cosas para funcionar bien.

Lo mantenemos funcionando al alimentarlo e hidratarlo, pero este sorprendente mecanismo necesita **EXCRETAR** todos los días desechos acumulados dentro de nosotros. ¡Así es, tu cuerpo es una máquina productora de desechos! ¿No lo sabías?



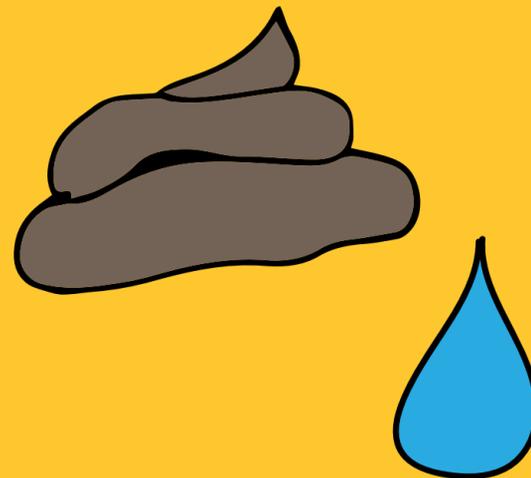
Excretar los desechos como la orina, la caca y el sudor es igual de importante como ingerir alimentos y agua.

Un cuerpo mal alimentado y deshidratado se siente sin energía. Pero un cuerpo que no elimina todos los desechos acumulados en su interior empezará a dar problemas de salud.



Desde que los alimentos sólidos y líquidos entran a tu boca inician un viaje por todo tu cuerpo, cada órgano va tomando lo necesario para funcionar y al final expulsa todos los desechos sin usar en forma de caca, orines y sudor.

Aunque no lo creas, sus formas, colores y olores pueden decirte mucho sobre como está funcionando tu cuerpo.



LA CACA

¿Alguna vez echaste una mirada a la caca que flota en el baño antes de que bajés la palanca del inodoro? ¿Qué color tiene? ¿Se te parece a algo? ¿Es grande o pequeña? ¿Se queda quieta o da muchas vueltas en el agua? ¿Parece suave o dura?



De lo que sí podemos estar seguros, aunque haya muchas formas, colores... y texturas, es que...
¡La caca... siempre apesta!



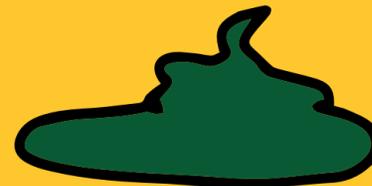
La caca apesta cuando nuestro cuerpo no absorbe bien lo que comemos; o quizás nuestro cuerpo es alérgico a algo que está presente en esos alimentos. ¿Algún alimento te causa alergia? ¿A qué huele tu caca?



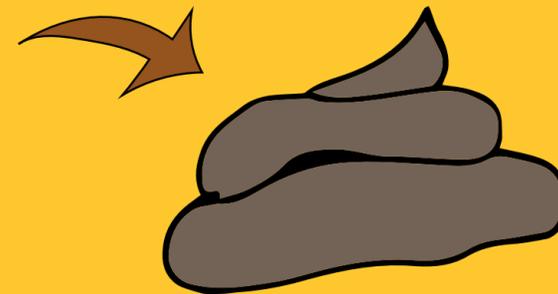
LA CACA Y SUS COLORES TERRACOTA

En la digestión, desde que los alimentos entran a la boca hasta salir por el ano, pasan por una serie de procesos para obtener los nutrientes y separar los desechos sólidos, o sea la caca.

Así es como la caca queda lista para salir expulsada de nuestro cuerpo en cuanto nos dé ganas de ir a defecar. Al salir, la caca puede tener muchos colores y cada color te dice algo diferente.

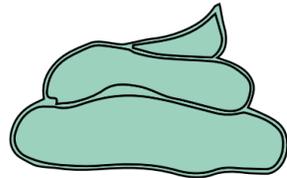


La caca color marrón es la más común, pero marrón como el chocolate; no es la comparación más apropiada pero sí el tono de marrón que más se le parece. Trátá de no pensar en ello cuando te comas un chocolate.



Una caca marrón es la que expulsa un cuerpo sano. Cuando el color de la caca se vuelve arcoíris debes prestar mucha atención, porque tu caca trata de decirte algo.

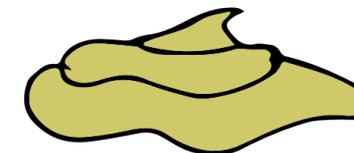
Si la caca es verde, es porque la comida llega muy rápido a los intestinos y la bilis, que es verdosa le da ese color. La bilis es una sustancia que sale del hígado para que podamos digerir con facilidad los nutrientes de los alimentos. En este caso, no alcanza a descomponerse por completo.



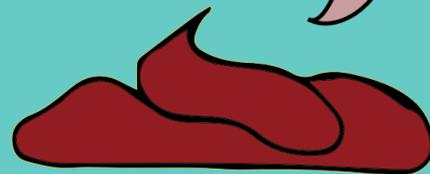
La caca pálida o color arcilla, indica que el hígado no hizo su trabajo y la bilis está ausente. Recuerda que la bilis es la encargada de pintar de marrón la caca.



La caca amarilla indica presencia de grasa en tus heces. A la pizza, hamburguesa, papas fritas que tanto nos gustan, debemos decirles NO, aunque sea una vez a la semana.



Caca roja y negra indica que tus intestinos, esos cordones largos acomodados dentro tu cuerpo donde se aloja la caca, pueden estar sangrando. La caca de los bebés en los primeros días de nacidos es negra, en esas edades el negro es el color normal.



Dato curioso

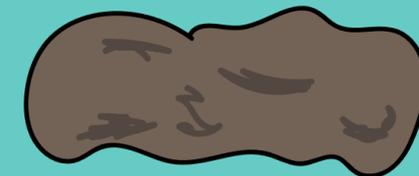
En ocasiones algunas verduras, colorantes artificiales presentes en los dulces o medicamentos; son los responsables de pintar de color tu caca. Antes de salir corriendo gritando del susto por caca roja, piensa si ese rojo no es por el merengue de fresa en el pastelito de la merienda.

¡AHORA HABLEMOS DE LA CACA Y SUS FORMAS!

No es que vayamos a encontrar figuras geométricas complejas en la poceta después de defecar, pero si es posible encontrar diversidad de formas en nuestras heces y cada forma nos dice algo.



La caca con forma de bolita o parecida a una salchicha torcida, es porque tu cuerpo está **ESTREÑIDO** y se le dificulta botar esos desechos, es doloroso e incómodo, tu cuerpo necesita más agua y alimentos ricos en fibra.
¡Dale oportunidad a las verduras,



Caca con forma de salchicha larga agrietada o lisa, son las formas favoritas de tu ano, porque pasan fácilmente y te dan alivio. Recuerda, si hacer caca es doloroso y muy molesto, algo en tu cuerpo no está funcionando bien.



Caca en forma de grumos blandos o una masa pastosa: también pasan fácilmente por tu ano, pero puede ser que algún alimento no le hizo mucho bien a tu cuerpo y provocó una revolución en tu pancita.



Si vas a hacer caca y al hacerlo está acuosa, tu cuerpo está tratando de eliminar alguna bacteria que lo enferma. ¡Cuando tenemos diarrea nos volvemos corredores olímpicos para llegar al baño!



Dato curioso

Cuando la caca es grande, húmeda y gruesa es más fácil para tu cuerpo expulsarla, y hasta suspiramos y sentimos alivio. En cambio cuando la caca es delgada, seca y pequeña es muy doloroso, el esfuerzo para expulsarla algunas veces hasta nos hace llorar. ¡Auch!

LOS **ORINES** Y SU BERRINCHE

Los riñones son los coladores de nuestro cuerpo, miden 12 cm y tienen forma de frijol. Su labor es colar la sangre de nuestro cuerpo y limpiarla de TOXINAS y del exceso de agua. Los orines son el resultado de ese proceso de colado.

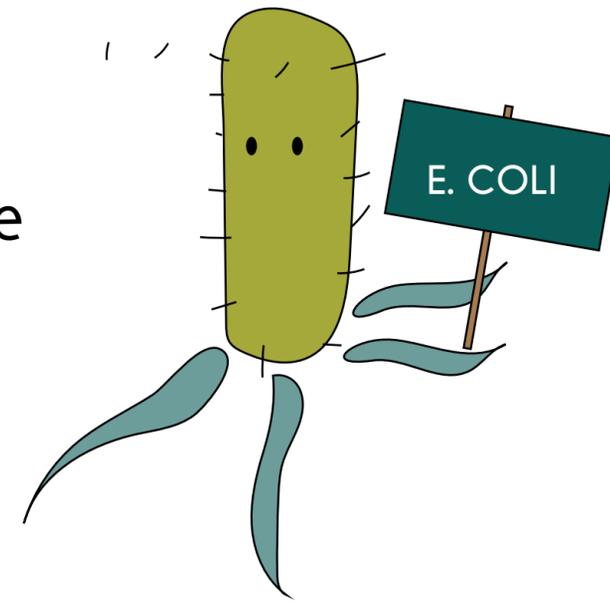


La orina normalmente es estéril, es decir, no contiene ninguna bacteria infecciosa nadando por ahí. Esta orina es transparente, contiene pocos residuos tóxicos y no huele a nada.



Si los orines están muy concentrados, o sea, contienen poca agua y muchos residuos tóxicos, tendrán un fuerte olor a AMONIACO. Por eso cuando nos orinamos encima nos dicen: "¡Vete a cambiar que hueles a berrinche!"

Una infección en tus vías urinarias también puede causar fuerte olor a berrinche en la orina, esta infección es provocada por una bacteria de nombre chistoso llamada **“ESCHERICHIA COLI”**.
¿Qué tal el nombrecito?



Esta bacteria vive alojada en la piel alrededor de tu ano y la muy colada se introduce a tu vejiga provocando que se hinche como un globo causando dolor y ardor al orinar.

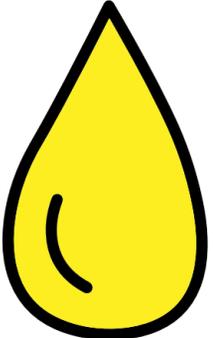
Diariamente tu cuerpo se encarga de expulsar casi medio litro de orina. Y en el caso de los adultos expulsan de 1.5 a 2 litros de orina. ¿Cuánto orín será eso? ¿Lo medimos?



LOS ORINES Y SU ARCOÍRIS DE **AMARILLOS**

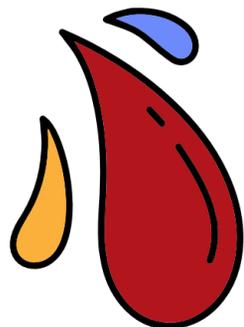
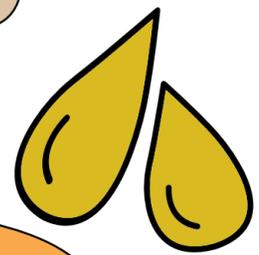
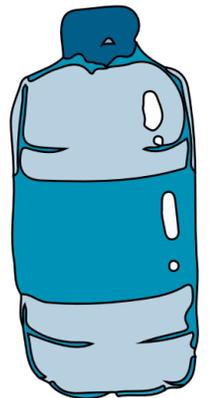
El orín no tiene forma, pues es un líquido amarillento y cálido, pero es importante cuantas veces vamos al baño para deshacernos de las toxinas recolectadas en él.

Al igual que la caca, el color de nuestros orines también tienen mucho para decir.



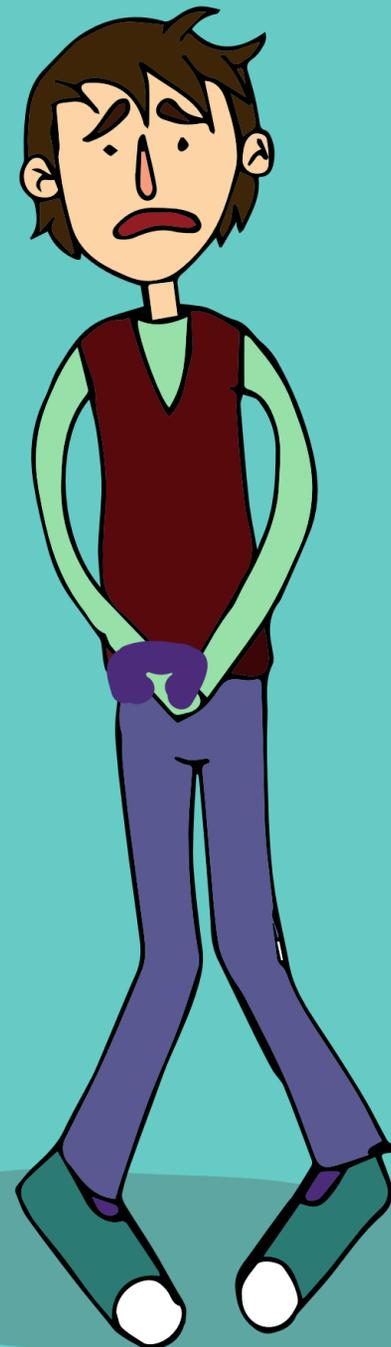
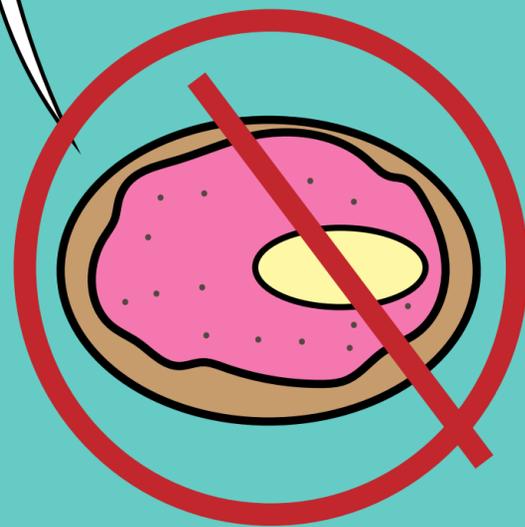
Un orín amarillo claro u oscuro lo produce un cuerpo hidratado, lo estás haciendo bien

Pero si por el contrario tiene el color de la miel, consigue tu termo de agua y llévalo contigo para diluir un poco ese tono de amarillo.



Si tu pipi es rosada, naranja o azul; podría significar que hay sangre en tu orina, que tus riñones están enfermos o alguna bacteria está haciendo desastres dentro de tu cuerpo.

¡AH! Y no exageres, si la orina es transparente se te está pasando un poquito la mano con la bebedera de agua. Pero si no bebes agua en exceso y a cada ratito vas a hacer pís transparente, puedes desarrollar una enfermedad llamada DIABETES y comer cosas dulces ya no será posible.



Dato curioso

No te aguantes las ganas de hacer pipí. Cuando tu cerebro te envíe el mensaje:

¡Me hago pipí! ¡TIENES QUE IR!

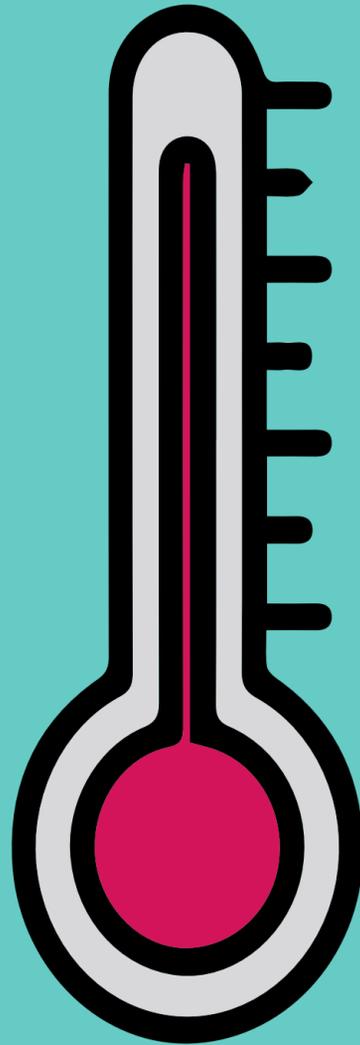
Mediante la orina se expulsan unos bichos llamados TOXINAS que dañan tu cuerpo. Y además, corres el riesgo de orinarte encima cuando tu vejiga no pueda aguantar más.

¿POR QUÉ SUDO?... ¿ME ESTOY DERRITIENDO?



El sudor, es la forma que tiene el cuerpo para regular la temperatura. Cuando haces esfuerzo físico tu cuerpo se calienta, entonces aparece el sudor para refrescarte.

Al igual que la orina, el sudor sirve también para eliminar los bichos esos llamados **TOXINAS**, causantes de malestares a tu cuerpo.



Nuestro cuerpo funciona mejor a una temperatura aproximada de 37°C . Si esa temperatura aumenta, al cerebro, jefe que dirige los comandos del cuerpo, no le gusta y da la orden al HIPOTÁLAMO de bajar la temperatura.

¡Suda! ¡Suda mucho que el cuerpo se está calentando y hay que enfriarlo!

El sudor es principalmente agua en un 99%, el resto son sales minerales en pequeñas cantidades. Por eso cuando el sudor chorrea en nuestra boca lo sentirás un poco salado y si entra a tus ojos, arde.



El sudor sale por toda nuestra piel a través de unos agujeritos llamados POROS, aunque estemos empapados, una vez que nuestro sudor entra en contacto con el aire se evapora y entonces tu cuerpo empieza a enfriarse. ¡Así es! Es agua pasando de su estado líquido al gaseoso, mientras nos refresca. ¿No es increíble?



Sudar mucho en días calurosos o cuando jugamos, es también un indicador de que nuestro cuerpo se está deshidratando. Por eso nos recomiendan tomar al menos 1 litro de agua al día.
¿Te alcanzará tanta agua en la panza?



APESTOSOS Y SUDOROSOS

El sudor por sí mismo no tiene olor, pero cuando empieza a salir por los poros entra en contacto con bacterias que viven en tu cuerpo y al mezclarse le dan al sudor un olor muy feo.

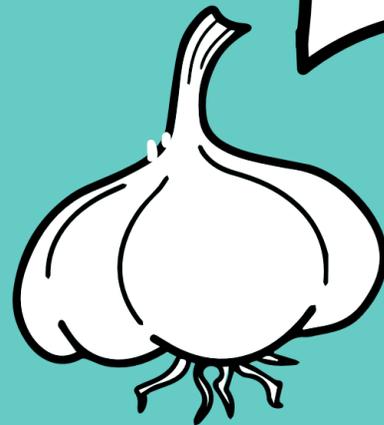
Que tan feo sea el olor de tu sudor dependerá de las diferentes partes del cuerpo donde se produzca: los olores más repugnantes del cuerpo los produce el sobaco, la entrepierna y los pies.



Cada persona tiene un olor diferente que depende de las bacterias en su piel y su higiene. En tu próximo baño, limpia muy bien todas las partes de tu cuerpo donde puedan vivir las bacterias cómodamente, así evitarás oler a queso podrido o cebolla cabezona.

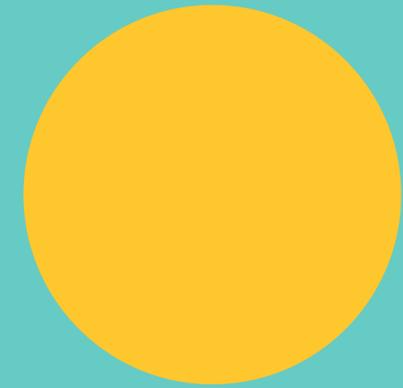


El olor del sudor también puede ser modificado por alimentos como el ajo y el exceso de alcohol. ¿Te imaginas andar por ahí despidiendo olor a ajo machacado o aguardiente?



Dato curioso

Una persona adulta puede producir medio litro de sudor por hora y si está haciendo mucho esfuerzo o está bajo un sol intenso puede producir de tres a cuatro litros por hora. ¿Te imaginas perder tanta agua? Esta pérdida de sudor no solo debe reponerse bebiendo agua, en este punto el cuerpo también necesita reponer sales minerales.



OTRAS SECRECIONES BABOSAS, MOCOSAS Y DE CERA

Hay otras sustancias que tu cuerpo secreta y son: la saliva, mocos y cera. Pero estas secreciones aunque también son desechos cumplen otras funciones antes de salir



El moco que encuentras en la nariz y más de alguna vez te comiste, es la policía de las bacterias y suciedades: están en tu nariz para evitar su ingreso al cuerpo.

Si te sacas los mocos para comértelos entonces todo el trabajo de vigilancia de los mocos no sirvió para nada. Las bacterias entraran resbalando por tu boca. ¡ugh!



La saliva es la que nos ayuda a masticar y desintegrar los alimentos cuando entran al cuerpo, sin la saliva tendríamos que meter la comida en una licuadora y beberla como batido para digerirla.

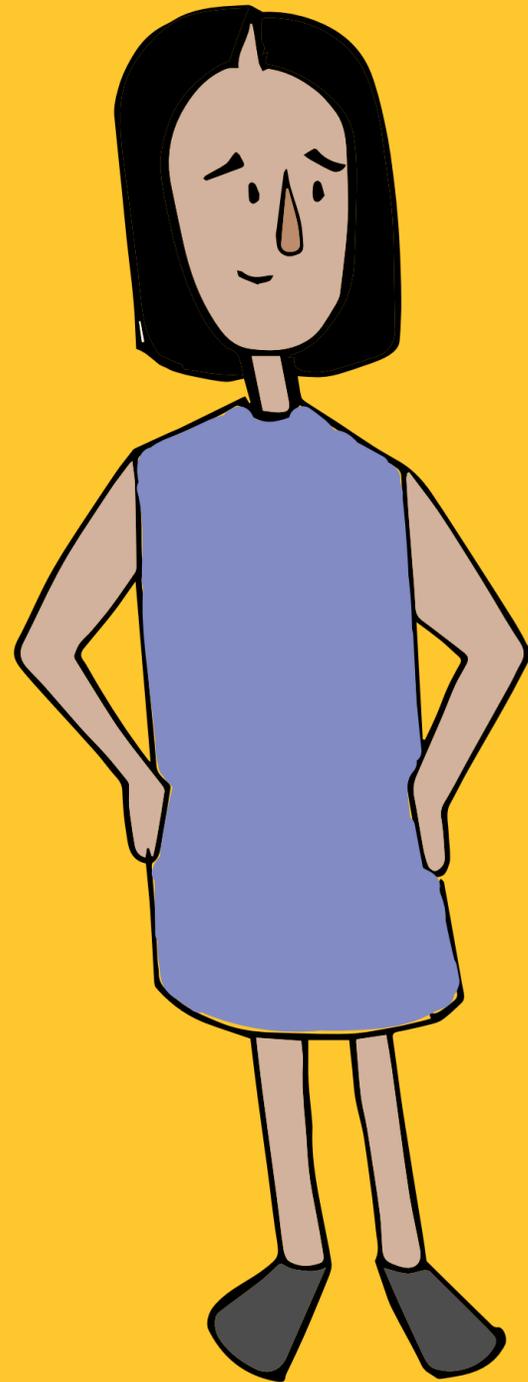
Los alimentos bien masticados facilitan el proceso de digestión y es más fácil para tu cuerpo absorberlos y eliminar una caca con el menor esfuerzo al pujar. ¡De ese tipo de caca que le encanta a tu culito!



La cera o el cerumen que encontramos en los oídos están ahí para proteger al TÍMPANO del polvo y la suciedad, permitiendo a tu audición detectar hasta el sonido de un grillo.

El olor desagradable de la cera también evita que tu oído se convierta en un hotel para insectos, manteniendo a hormigas, chinches y escarabajos lejos de tus orejitas

¡NADA DE COCHINADAS! ¡ES TU CUERPO!



Cuando tu cuerpo te pida ir a hacer caca o pipi o estés pegajoso de tanto sudar, piensa en todo el trabajo extraordinario que está haciendo para mantenerse libre de desechos.

Porque todos esos desechos apestosos y asquerosos pueden decirte mucho sobre el funcionamiento de tu mecanismo interno. Echa una mirada a su color, forma y tamaño. Piensa, si al expulsar la caca sentiste alivio o malestar, recuerda tus comidas para ver si esos alimentos pintan tus desechos, anota cuantas veces al día lo haces, si estas tomando suficiente agua.

¡Es tu cuerpo, aprende de él!



