

Microbiota

Los billones de microorganismos de tu intestino participan en tu digestión, tu inmunidad, tu ánimo y tu metabolismo.

Inmunidad Gran parte del sistema inmune interactúa con el intestino	Eje intestino-cerebro El intestino se comunica con el sistema nervioso	Diversidad Una microbiota diversa se asocia a mejor salud metabólica
---	--	--

Qué es la microbiota y por qué es 'el segundo cerebro'

No son huéspedes pasivos: participan activamente en procesos clave.

- Ayudan a sintetizar vitaminas y entrenan al sistema inmunológico.
- Fabrican compuestos que influyen en el estado de ánimo (eje intestino-cerebro).
- Su composición es única por persona: parto, alimentación temprana, antibióticos y dieta la moldean.

Es un órgano metabólicamente activo, no solo un conjunto de bacterias pasivas.

Cómo la alimentación moldea tu microbiota día a día

Cambios significativos pueden verse en solo días tras ajustar la alimentación.

- La fibra alimenta directamente a las bacterias beneficiosas.
- Poca fibra y muchos ultraprocesados reducen la diversidad microbiana.
- La diversidad de vegetales alimenta a distintas familias de bacterias.
- Fermentados (yogur natural, kéfir, chucrut) pueden aportar microorganismos vivos.

El uso frecuente de antibióticos puede alterar la microbiota durante meses.

Señales de que tu microbiota podría estar desequilibrada

La disbiosis se nota en señales digestivas, pero también en otras menos obvias.

- Hinchazón, gases o cambios en el hábito intestinal.
- Fatiga persistente sin causa clara y mayor susceptibilidad a infecciones.
- Reacciones cutáneas recurrentes o antojos intensos de azúcar.

Mejorar la fibra, gestionar el estrés y evitar antibióticos innecesarios ya ayuda a recuperar el equilibrio.

CHECKLIST RAPIDO

Marca lo que ya estas cumpliendo esta semana en Microbiota.

- ☐ Como fibra variada (vegetales, legumbres, frutas) casi todos los días
 - ☐ Incluyo algún alimento fermentado con cierta frecuencia
 - ☐ Uso antibióticos solo cuando son realmente necesarios
 - ☐ Presto atención a hinchazón o cambios digestivos recurrentes
 - ☐ Relaciono mi estado de ánimo con mi digestión cuando aplica
-

Este dossier tiene fines educativos e informativos y no reemplaza una consulta medica. Para una valoracion personalizada, agenda una cita con epimedik: WhatsApp +57 302 800 0350 - contacto@epimedik.org