



**Dra. Adriana Andrade**

Profesora Asociada  
Universidad de  
Johns Hopkins

## ¿Qué es la Microbioma?

La palabra "microbioma" se refiere a pequeños organismos, incluyendo hongos, virus y bacterias, que no se pueden ver a simple vista. Una microbioma es la colección de microbios que viven encima de y adentro del cuerpo humano. Los componentes microbianos del microbioma habitan todo, desde nuestra piel, ojos, boca e intestinos. El microbioma es único para cada persona y puede ser influenciado por una serie de factores, incluyendo la dieta, los antibióticos, y los factores ambientales. La investigación ha demostrado que más de 10,000 diferentes especies microbianas (tipos) habitan el cuerpo humano. También se estima que hay alrededor de 30 billones de bacterias en el cuerpo humano. La mayor población de microbios reside en el intestino.

### ¿De dónde viene la microbioma?

La primera exposición al microbioma como infantes ocurre vía el canal del nacimiento y con la lactancia. La exposición adicional y los cambios en el microbioma continúan ocurriendo a través de los años en desarrollo, por medio de las opciones dietéticas y una serie de factores ambientales. Por ejemplo, se sabe que los antibióticos alteran el microbioma, lo que puede conducir a la aparición de infecciones.

### ¿Hay diferentes tipos de bacterias en la microbioma?

Sí existen varios tipos de grupos bacterianos que forman parte del microbioma y se clasifican en general como: comensales, simbióticos y patógenos. Las bacterias comensales viven en equilibrio con el cuerpo humano. La simbiosis se refiere a una relación mutuamente beneficiosa entre las bacterias y el cuerpo humano; En otras palabras, el cuerpo humano se beneficia de la presencia de las bacterias, mientras que las bacterias también obtienen beneficios del cuerpo humano. Finalmente, hay bacterias que causan enfermedades, también conocidas como microbios patógenos. El equilibrio entre estos diferentes tipos de organismos que habitan el cuerpo humano es crucial para nuestra salud en general. Los desequilibrios en nuestras comunidades microbianas pueden potencialmente conducir a problemas de salud crónicos.

### ¿Por qué es importante la Microbioma?

La microbioma lleva a cabo una serie de funciones que son vitales para nuestro bienestar, la salud y la supervivencia. Por ejemplo, la

microbioma desempeña un papel importante en la inmunidad del cuerpo que nos protege contra los organismos que podrían causar enfermedades. También se sabe que el microbioma intestinal resiste el crecimiento excesivo de microbios introducidos externamente que podrían causar enfermedades. Es como las buenas bacterias en el intestino que compiten y controlan las bacterias malas. De hecho, la microbioma del intestino alterado se ha asociado con una serie de enfermedades, incluyendo el síndrome del intestino irritable y la enfermedad inflamatoria intestinal. La microbioma intestinal también juega un parte importante en la absorción de nutrientes que son esenciales para nuestro cuerpo y la digestión..

### ¿Cómo mantener una microbioma saludable?

Hay una serie de cosas que puedes hacer para aumentar las buenas bacterias en tu intestino. Dado que los hábitos dietéticos pueden influir en la microbioma, consumir alimentos saludables, incluyendo pescado y yogur, se maximizan las posibilidades de que usted tendrá buenas bacterias en el intestino. Algunos han abogado por el uso de productos probióticos, prebióticos y simbióticos. Los probióticos son suplementos alimenticios con bacterias y levaduras saludables. Los prebióticos son sustancias que ayudan con el crecimiento de bacterias buenas ("alimentos" de las bacterias) que también pueden encontrarse en alimentos como plátanos, espárragos, cebollas y ajo. Simbióticos se refiere a productos que contienen probióticos y prebióticos.

### Lección Final

La microbioma es muy importante para su salud en general. Hay investigaciones extensas que exploran maneras de utilizar los buenos microbios para mejorar nuestra salud y prevenir enfermedades. Manténgase atento para obtener más información sobre este tema, y más importante, aprender a apreciar y gustar sus bacterias.



¿ERES VÍCTIMA  
DE VIOLENCIA  
DOMÉSTICA?



HOUSE OF RUTH  
MARYLAND

Llama ahora  
mismo al

410-732-217