

¿Sabes cómo cuidar tu microbiota?

Temas: Prevención para llevar

Por : M. del Pilar Ballester Muelas. Técnico en Salud Laboral. Mutua Universal

Lectura estimada 5 minutos

Qué es y para qué sirve



Conocemos como “**microbiota**” el conjunto de microorganismos que conviven con nosotros. Está formado por bacterias, virus, hongos...un universo de “amigos” que nos ayudan en nuestro día a día...Podríamos decir que somos más microorganismos que humanos, dado a que tenemos más numero de ellos que de células en nuestro cuerpo. Tenemos aproximadamente 13 bacterias por cada 10 células humanas.

Por tanto, el conjunto de microorganismos que conviven con nosotros, virus, bacterias, hongos, etc, constituyen nuestra microbiota. La más numerosa se encuentra en nuestro intestino, y nos ayuda en múltiples funciones como son, producción de vitaminas, neurotransmisores, regulación endocrina, inmunológica, etc... No siempre los virus, las bacterias, o los hongos son perjudiciales para el ser humano; más bien todo lo contrario, de hecho, no podríamos vivir en un ambiente estéril, necesitamos de ellos para sobrevivir.

El equilibrio tanto en la cantidad como en la variedad de nuestra microbiota es fundamental para evitar enfermedades de distinta índole, hablamos entonces de EUBIOSIS. Por el contrario la alteración de nuestra microbiota es denominada DISBIOSIS y puede provocar alteraciones no sólo digestivas, sino dermatológicas, neurológicas, etc...

Algunas de las funciones que la microbiota desempeña:

- Facilita la digestión de los alimentos
- Sintetiza vitaminas
- Colabora en la defensa de las infecciones, regulando el sistema inmunitario

A continuación te ofrecemos, de manera resumida, información sobre cómo actúa la microbiota, los factores que le afectan, la importancia del eje intestino-cerebro, qué es la disbiosis y cómo cuidar nuestra microbiota; así como una infografía que aporta un resumen visual de nuestras recomendaciones para cuidar tu microbiota.

Cómo actúa

El conjunto de microorganismos se coordina entre sí para actuar de forma conjunta protegiendo nuestro intestino de agentes patógenos y evitando que sustancias nocivas penetren en nuestro organismo. Una microbiota saludable nos ayuda a evitar enfermedades de toda índole, no solo infecciosas sino también endocrinas, inmunológicas...etc

Factores que afectan



Hay factores que NO se pueden modificar como la edad, la genética, o algunas enfermedades. Pero hay otros que SI dependen de nosotros, como lo es mantener un estilo de vida saludable, evitando la ingesta de precocinados, dulces, bebidas azucaradas, o el consumo de tóxicos como el tabaco y el alcohol.

Eje intestino-cerebro

El cerebro y el intestino se comunican de forma continua y bidireccional. De esta manera, lo que ocurre en nuestro intestino afecta a las órdenes que nuestro cerebro da al resto del cuerpo, y también a nuestro estado mental. La microbiota protege y estimula esta comunicación.

Disbiosis

Así llamamos a la alteración en el equilibrio y proporción de nuestra microbiota. Pero esto no sólo afecta al estado de nuestro tracto intestinal, provocando enfermedades digestivas, sino que también puede alterar otros órganos dando lugar a otras enfermedades como la diabetes, la obesidad, dermatitis, cáncer, ansiedad, e incluso enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer...

Cómo cuidarla



Y nosotros, ¿qué podemos hacer para cuidar la microbiota?

Los cuatro pilares para mantener nuestra microbiota sana son:

- Llevar una alimentación saludable variada y equilibrada, rica en probióticos y prebióticos, es decir, mantener una dieta adecuada
- Realizar actividad física regular
- Descansar lo necesario y manera adecuada
- Controlar el estrés
- Evitar el consumo de tóxicos como el tabaco o el alcohol

En definitiva, mantener unos buenos hábitos de salud.

Infografía

Hemos elaborado una infografía que resume qué es la microbiota, para qué sirve y cuáles son los hábitos saludables que te recomendamos que sigas para que tu microbiota no se altere.

Infografía Microbiota: si la cuidas, cuidas tu salud

/sites/trabajo_saludable/es/publicaciones/202551/.content/documentos/pdf/Infografia-Microbiota-si-la-cuid

En qué te puede ayudar Mutua Universal

En la web de Mutua Universal tenemos un apartado dedicado a la Empresa Saludable, que incluye, entre otros temas, información y consejos sobre los hábitos saludables.

En este apartado encontrarás:

- ¿Qué es una empresa saludable?
- ¿Qué son los hábitos saludables? Nuestro Universo de Hábitos
- Promoción de la salud en la empresa

Empresa Saludable Mutua Universal

</sites/webpublica/es/servicios/empresa-saludable/>

Además de estos instrumentos, Mutua Universal organiza Jornadas de Orientación Técnica en las que pueden inscribirse las empresas asociadas y donde se tratan los aspectos técnicos de la prevención. En la web se encuentra disponible el calendario de jornadas:

Jornadas Orientación Técnica Mutua Universal

</sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/formacion/>