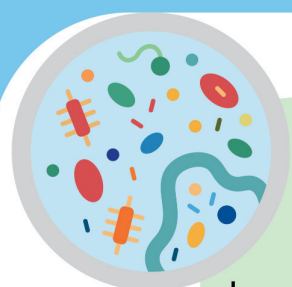




MICROBIOTA EQUILIBRADA Y HÁBITOS SALUDABLES: PROMOCIÓN DE UNA SALUD ÓPTIMA DESDE EL TRABAJO

Montserrat Saiz González*, María Antón Vallejo*, Violeta Fernández Velasco**, Diana Marcela Baquero Moncada**, Marcela Solís Bravo ***, Eva María Duro Perales.*
ESPECIALISTA ENFERMERÍA DEL TRABAJO; **EIR TRABAJO HUIL; *** MIR TRABAJO HUIL. **** FEA SPRL HUIL.



¿QUE ES?

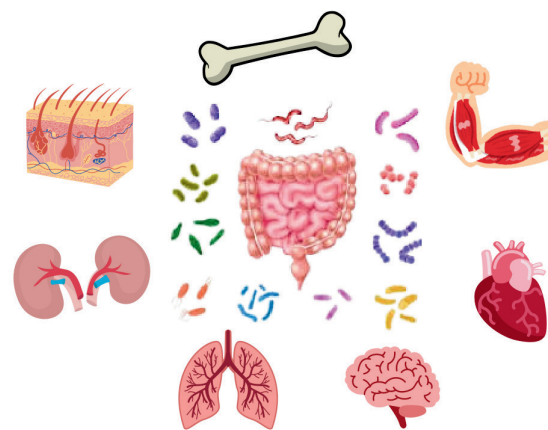
La microbiota intestinal, o conjunto de microorganismos que habitan en el intestino y desempeña un **papel crucial en la salud humana**.



FUNCIONES

Protección frente al medio externo, ayudando a mantener la integridad de la **barrera intestinal**.

Desarrollo y modulación del sistema inmunológico.



Participa en la **síntesis** de vitaminas, **degradación** de proteínas y facilita la **absorción** de grasas y nutrientes.

Mantenimiento de la **homeostasis de la glucosa**.

Relación **bidireccional** con otros órganos.

ALIMENTACIÓN PREBIÓTICA

- **Alimentos fermentados:** yogur y Kéfir sin azúcares añadidos, chucrut, miso, kombucha y kimchi.
- **Frutas y verduras:** **almidones** (patatas, boniatos...), **fructanos** (achicoria, espárragos, alcachofas, cebolla, ajo, puerro...), **pectinas** (zanahorias, manzanas y cítricos), **inulina** (plátano) y **otras** como espinacas, brócoli, setas, kiwi, cerezas y uvas.
- **Legumbres:** garbanzos, lentejas y alubias (contienen fibras y oligosacáridos).
- **Frutos secos:** nueces, almendras y avellanas.
- **Granos integrales:** avena, centeno y cebada.
- **Mucílagos:** semillas de chía, de lino y algas marinas.
- **Alimentos ricos en polifenoles** como especias (clavo, anís estrellado, menta, cúrcuma y canela), té verde, frutos rojos, miel cruda y cacao.
- **Aceite de oliva extra virgen.**
- **Ácidos grasos Omega 3:** pescado azul y aguacate.



DEBEMOS EVITAR...



- Permanecer en **ambientes** muy **contaminados**.
- Consumo de **alcohol y tabaco**.
- **Automedicación** innecesaria.
- Consumo de bollería, **azúcares de absorción rápida** y bebidas azucaradas.
- Alimentos **ultraprocesados**, conservantes, aditivos y edulcorantes.
- **Grasas saturadas o grasas trans**.
- Comidas **precocinadas y congeladas**.
- **Exceso** de consumo de carnes rojas y embutidos.



HÁBITOS SALUDABLES



- **Actividad física regular:** se recomienda realizar entre 150-300 minutos de actividad física moderada o 75-150 minutos de actividad física vigorosa por semana, así como ejercicios de fortalecimiento muscular dos veces por semana.
- **Alimentación equilibrada**, dieta variada, con alto contenido en fibra. Respetar horarios de las comidas.
- **Hidrátate** adecuadamente (2-2,5 L diarios).
- Mantener **contacto con la naturaleza**, paseos o deporte al aire libre.
- **Consulta con un profesional de la salud:** si experimentas problemas digestivos persistentes o cambios en tus hábitos intestinales.



MICROBIOTA Y SALUD MENTAL



- **Hábitos de sueño saludables:** seguir una rutina regular de sueño, con suficientes horas de descanso, para mantener nuestros ritmos circadianos.
- **Reducir el estrés:** técnicas de manejo del estrés, como meditación, mindfulness, respiración profunda, yoga o práctica de hobbies relajantes.
- **Relaciones sociales:** influencia positiva de las relaciones sociales en la salud y el bienestar.
- **Autocuidado:** cuidar de uno mismo, tanto física como emocionalmente y buscar ayuda profesional si es necesario.



BIBLIOGRAFÍA

1. Mucci N, Tommasi E, Chiarelli A, Lulli LG, Traversini V, Galea RP, Arcangeli G. WORKbiota: A Systematic Review about the Effects of Occupational Exposure on Microbiota and Workers' Health. Int J Environ Res Public Health. 2022 Jan 18;19(3):1043. Doi: 10.3390/ijerph19031043.
2. Rahman MM, Islam F, Or-Rashid MH, Mamun AA, Rahaman MS, Islam MM, Meem AFK, Sutradhar PR, Mitra S, Mimi AA, Emran TB, Fatimawali, Idrees R, Tallei TE, Ahmed M, Cavatu S. The Gut Microbiota (Microbiome) in Cardiovascular Disease and Its Therapeutic Regulation. Front Cell Infect Microbiol. 2022 Jun 20;12:903570. Doi: 10.3389/fcimb.2022.903570.
3. F. Guarniera, JR. Malsgeladaa. La flora bacteriana del tracto digestivo. Revista Médica Sinergia. Vol. 8, Núm. 5, mayo 2023, e1047 ISSN: 2215-4523.
4. Yadav MK, Kumari I, Singh B, Sharma KK, Tiwari SK. Probiotics, prebiotics and synbiotics: Safe options for next-generation therapeutics. Appl Microbiol Biotechnol. 2022 Jan;106(2):505-521. Doi: 10.1007/s00253-021-11646-8.
5. Liu RT, Walsh RFL, Sheehan AE. Prebiotics and probiotics for depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials. Neurosci Biobehav Rev. 2019 Jul;102:13-23. Doi: 10.1016/j.neubiorev.2019.03.023.
6. World Gastroenterology Organisation. Probiotics y prebióticos. WGO Global Guideline Probióticos y prebióticos. Febrero 2023. Disponible en: <https://www.worldgastroenterology.org/>
7. Lai PS, Christiani DC. Impact of occupational exposure on human microbiota. Curr Opin Allergy Clin Immunol. 2019 Apr;19(2):86-91. Doi: 10.1097/ACI.0000000000000502. PMID: 30507717; PMCID: PMC6395503.
8. Sociedad española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos. Anales de Microbiota, probióticos y prebióticos. España: Microbiota y sostenibilidad. Vol. 5 n 1; 2024. Disponible en: <https://semipy.es/>