



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°7 SEPTIEMBRE 2017



¿Qué es un probiótico?

Según se recoge en la guía publicada por la FAO y la OMS (Organización Mundial de la Salud) en 2002, los probióticos son **“microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, confieren un beneficio a la salud del que los toma”**. Para que un microorganismo pueda ser considerado un probiótico debe haber estado bien tipificado y estudiado, ya que ese es el modo de conocer cuáles son sus beneficios, las cantidades a las que hay que tomarlo, así como las situaciones o enfermedades en las que ha demostrado su utilidad. Los probióticos pueden ser levaduras o bacterias ya que ambas forman parte habitual de nuestra flora.

¿Qué beneficios te aporta un probiótico?

Los probióticos actúan en nuestro ecosistema intestinal equilibrando la composición de la flora. La investigación con probióticos ha demostrado que estos tienen múltiples beneficios para la salud. Sin embargo, no todos los efectos descritos pueden ser atribuidos a todos los probióticos ya que los beneficios son específicos para cada uno de ellos. A pesar de esta especificidad, existen estudios que demuestran beneficios generales comunes a varias cepas probióticas.



Estos son algunos de los más destacados:

- **Mejoran la salud del intestino regenerando la flora intestinal.**
- **Favorecen la regulación del tránsito intestinal.**

¿Qué es una cepa probiótica?

Los probióticos son microorganismos vivos y como tales, se denominan con la nomenclatura oficial microbiológica. Esta clasificación incluye la determinación de la especie, del género y por último de la cepa, que detalla algunos aspectos más concretos de sus características.

Un microorganismo, aunque comparta la especie y el género con otros, tiene unas características que pueden ser totalmente diferentes según la cepa a la cual pertenezca. Siguiendo el ejemplo anterior, la bacteria *Escherichia coli* Nissle 1917 es una de las primeras cepas probióticas que se descubrió y tiene efectos anti-diarreicos. En cambio, una bacteria muy parecida a nivel de nomenclatura, de la misma especie y género pero con distinta cepa como *Escherichia coli* O157H:7, es un microorganismo que provoca diarreas cuando coloniza el intestino. Este ejemplo nos demuestra cómo existen diferencias abismales entre las 2 bacterias solo por tratarse de cepas distintas.

Por este motivo, debemos tomar probióticos que estén bien estudiados y etiquetados para asegurarnos el beneficio y la seguridad de los mismos.

¿Tienen contraindicaciones los probióticos?

Los probióticos son generalmente bien tolerados y se pueden administrar a niños.

A pesar de ello antes de la toma de un probiótico, como en otras ocasiones, es necesario contemplar la hipersensibilidad de cada persona a cualquiera de los componentes del producto.

¿En qué situaciones se recomienda la utilización de probióticos?

Los probióticos se utilizan sobre todo en la prevención y en el tratamiento de alteraciones del tracto gastrointestinal, tales como:

- **Diarrea aguda.**
- **Prevención de la diarrea asociada al consumo de antibióticos.**

<http://www.ultralevura.com>

Director Responsable : CN SN Rodrigo Abarca Gambaro
Sub Director: CN SN Rodrigo Márquez Marnich
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl