

PROBIÓTICOS

¿Qué son los probióticos?

- ▶ Los probióticos son microorganismos (muy pequeños) vivos que los estudios indican pueden ayudarle a mantener buena salud intestinal.
 - Por lo general, los probióticos son bacterias, pero también puede haber otros organismos, por ejemplo, levaduras.

- ▶ Los expertos continúan estudiando y clasificando cómo exactamente funcionan los probióticos. Ellos podrían:
 - Estimular su sistema inmunológico.
 - Ayudar a prevenir infecciones.
 - Impedir que bacterias nocivas se adhieran y reproduzcan en el revestimiento intestinal.
 - Envían señales a sus células para desarrollar la mucosidad intestinal que le ayuda a actuar como una barrera que lo protege de infecciones.
 - Impiden la entrada o eliminan toxinas segregadas por determinadas bacterias que pueden enfermarlo.
 - Promueven el crecimiento de otras bacterias que pueden mejorar su salud.
 - Le ayudan a mantener la piel y el sistema nervioso saludables.

- ▶ Muchas clases de bacterias pueden ser probióticos. Se están llevando a cabo estudios para aprender más. La bacteria probiótica más común proviene de dos grupos que son: *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*.



- ▶ Los probióticos ahora se encuentran en píldoras o polvo, o en algunos alimentos, como el yogur.



- ▶ Los probióticos han existido por mucho tiempo, pero se han popularizado recientemente. Usted puede comprar una gran variedad de probióticos. **Hable con su médico acerca de qué clase de probióticos es más conveniente para usted.**
- ▶ Según los médicos y los expertos, se requiere profundizar en los estudios para averiguar cuáles son los probióticos más útiles y cuáles solo podrían ser desperdicio de dinero.



La información proporcionada por AGA Institute no es asesoramiento médico y no se debe ser considerado como un sustituto de la consulta médica profesional.

PROBIÓTICOS

¿Quién necesita tomar probióticos?

Debido a que existe una gran variedad de probióticos, **hable con su médico para averiguar cuál es el más conveniente para usted.** Los investigadores siguen profundizando para averiguar qué probiótico debe utilizarse para qué síntomas o para qué problemas de salud. Los probióticos pueden ser un suplemento para los tratamientos, pero a menudo no los sustituyen. A continuación se encuentran la mayoría de problemas de salud comunes con los que pueden ayudar los probióticos.

Síndrome del intestino irritable (IBS por sus iniciales en inglés)

- El IBS es un problema que causa diarrea (heces sueltas), estreñimiento (heces duras o dificultad para defecar) o ambos.
- Los probióticos, particularmente el *Bifidobacterium infantis*, *Sacchromyces boulardii*, *Lactobacillus plantarum* y una mezcla de bacterias, pueden ayudar con los síntomas del Síndrome del Intestino Irritable, IBS.
- Los probióticos pueden ayudar a aliviar la sensación de inflamación (vientre hinchado).



La información proporcionada por AGA Institute no es asesoramiento médico y no se debe ser considerado como un sustituto de la consulta médica profesional.

Enfermedad Inflamatoria Intestinal (IBD por sus iniciales en inglés)

- La IBD es una enfermedad del sistema inmunológico que desencadena la inflamación del tracto digestivo. Esto puede causar dolor, diarrea, pérdida de peso y la presencia de sangre en las heces.
- Algunos estudios sugieren que los probióticos pueden ayudar a reducir la inflamación.
- La colitis ulcerativa parece reaccionar mejor a los probióticos que la enfermedad de Crohn.
- Al parecer, la *E. coli* Nissle, y una combinación de cepas de *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* y *Streptococcus* pueden ser los probióticos más útiles entre los que se han analizado.

Diarrea infecciosa

- La diarrea infecciosa es causada por bacterias nocivas, virus o parásitos.
- Existe un estudio que demuestra que los probióticos, como el *Lactobacillus rhamnosus* y el *Lactobacillus casei*, pueden ayudar en el tratamiento de la diarrea causada por el rotavirus, que a menudo afecta a bebés y niños pequeños.
- Muchas cepas de *Lactobacillus* y una cepa de la levadura *Saccharomyces boulardii* pueden ayudar y reducir el curso de la diarrea infecciosa.

Diarrea relacionada con los antibióticos

- Los estudios demuestran que tomar probióticos cuando se empieza a tomar un antibiótico puede ayudar a detener la diarrea relacionada con los antibióticos.
- A veces, tomar un antibiótico puede causar diarrea infecciosa lo que disminuye el número de microorganismos benéficos del intestino. Bacterias que por lo regular no dan ningún problema, pueden quedar fuera de control.
- Una de esas bacterias es la *Clostridium difficile* (*C. diff.*), que es la causa principal de diarrea en pacientes hospitalizados y de pacientes en hogares de cuidado a largo plazo, como los hogares de ancianos.



- La *C. diff.* tiende a repetirse aún después del tratamiento, pero hay estudios que demuestran que la ingestión de probióticos, como *Saccharomyces boulardii*, puede ayudar a detenerla.
- Es importante observar que la mayoría de diarreas asociadas con los antibióticos NO son infecciosas, sino el resultado de la disminución de la cantidad de microorganismos benéficos en el intestino.

Otros usos

- Mantener boca, encías y dientes saludables.
- Eliminar y tratar algunos problemas de la piel, como el eczema (erupción cutánea).
- Mantener la vagina y el tracto urinario saludables.
- Ayudar con el problema de alergias (principalmente en niños).

No hay muchos estudios acerca de estos usos como lo hay en cuanto al uso de probióticos para ayudar a la salud intestinal, y los estudios han tenido resultados mixtos. Hable con su médico para ver si los probióticos lo pueden ayudar con su problema de salud.

¿Cuánto tiempo debe tomar un probiótico?

Si el médico le ha recetado un probiótico, consúmalo tal y como se lo indicaron. De lo contrario, el efecto benéfico de los probióticos podría durar poco tiempo y podrían dejar de servirle en unas cuantas semanas. Por lo regular se considera que los probióticos son seguros de usar si usted tiene un sistema inmunológico normal, aunque se desconoce mucho aún acerca de usarlos por un período prolongado.



PROBIÓTICOS

Elegir los probióticos adecuados

Los probióticos han estado disponibles por mucho tiempo. Ahora hay tantos de donde escoger que puede resultar difícil decidir cuál es el que le conviene. Según los médicos y los científicos, se requiere profundizar en los estudios para averiguar cuáles probióticos son útiles y cuáles solo podrían ser desperdicio de dinero.

En general, no todos los probióticos son iguales, y no todos funcionan de la misma manera. Cada grupo de bacterias tiene diferentes especies, y cada especie tiene distintas cepas. Es importante recordar esto porque, diferentes cepas de la misma especie pueden tener diferentes efectos en distintas partes del cuerpo. Por ejemplo, pensemos en la especie *E. coli* y en las cepas que provienen de ésta: Nissle son probióticos y pueden ayudar al cuerpo, mientras que otras cepas (por ejemplo, las 0157:H7) son patógenos y pueden dañar el cuerpo.

Tome en cuenta que los probióticos se consideran suplementos dietéticos y no están regulados por la FDA como los medicamentos. Las distintas compañías las preparan de diferente manera. Qué tan bien funcione un probiótico puede diferir según la marca y hasta entre cada uno de los lotes de la misma marca.

Los probióticos también tienen distinto costo. El costo más alto no siempre es sinónimo de mejor calidad o desempeño.

Los efectos secundarios también pueden variar. Los más comunes son gases y vientre inflado. Por lo regular son leves y no duran mucho tiempo. Los efectos secundarios más graves incluyen reacciones alérgicas, ya sea a los probióticos o a otros ingredientes en los productos. En las personas con un sistema inmunológico débil pueden causar alguna infección.



Los probióticos se pueden comprar en el supermercado, la farmacia o en la tienda de productos de salud, y también por medio del Internet. No todos los beneficios que dicen las etiquetas son ciertos, así que mejor hable con un profesional de la salud para que le aconseje.

A continuación encontrará algunos consejos que le ayudarán a elegir:

1. Lea la etiqueta.

- Por lo general, mientras más información tenga la etiqueta, es mejor.
- La etiqueta debe indicar el grupo del probiótico, la especie y la cepa, y cuántos microorganismos aún estarán vivos según la fecha de caducidad. Mayor cantidad o tipo de bacterias no significa que sean más eficaces.
- Aunque algunos productos garantizan cuántos organismos estuvieron presentes al momento de su fabricación, a menudo queda menos claro cuántos organismos estarán presentes cuando estos productos sean realmente ingeridos.

2. Llame a la compañía.

- Desafortunadamente, muchas etiquetas no dicen exactamente de qué cepa es el producto, muchos solo indican el grupo y la especie, como *Lactobacillus acidophilus* o *Bifidobacterium lactis*.
- Si usted está pensando tomar un probiótico para una condición de salud específica, llame a la compañía fabricante y averigüe exactamente que cepa usa y qué estudios se han realizado para respaldar los beneficios de salud que dicen que produce. También es posible que encuentre esta información en sus sitios web.



3. Cuidado con las compras por Internet.

- Si ordena productos por medio de Internet, asegúrese de conocer la empresa donde usted hace su pedido.
- Hay demasiados estafadores que están dispuestos a enviarle productos falsos bajo la etiqueta de probióticos. En el mejor de los casos, los ingredientes podrían ser inofensivos, por ejemplo, polvo de ajo. En el peor de los casos, podrían estar combinados con hierbas potentes, con medicamentos bajo receta o con drogas ilegales. Algunas empresas simplemente se quedan con su dinero y desaparecen.

4. Compre estrictamente de empresas establecidas y compañías que usted conozca.

- Mientras más tiempo ha estado establecida una empresa, es más probable que sus productos hayan sido estudiados y comprobados.
- Algunos de los lugares que han fabricado probióticos por largo tiempo son:
 - Attune Foods.
 - Biodex.
 - BioGaia.
 - Culturelle.
 - Dannon.
 - General Mills.
 - Kraft.
 - Nestle.
 - Procter & Gamble.
 - VSL Pharmaceuticals.
 - Yakult.

El mejor consejo para elegir el mejor probiótico es hablar con su médico.



La información proporcionada por AGA Institute no es asesoramiento médico y no se debe ser considerado como un sustituto de la consulta médica profesional.

Almacenamiento de los probióticos

- Recuerde guardar los probióticos según las instrucciones en el empaque. Asegúrese de que el producto tenga una fecha de vencimiento o de cuándo se debe vender. Los probióticos son organismos vivos.
- Aún cuando se encuentren en estado seco o inactivo, por ejemplo, en polvo o en una cápsula, deben guardarse de manera adecuada o no le servirán.
- Algunos requieren refrigeración y otros no.
- También tienen una vida útil, así que asegúrese de usarlos antes de la fecha de caducidad que indica el empaque.



La información proporcionada por AGA Institute no es asesoramiento médico y no se debe ser considerado como un sustituto de la consulta médica profesional.

Nov 2017

© AGA 2017

PROBIÓTICOS

Seguridad de los probióticos

Se considera que la mayoría de probióticos son seguros, aún para personas a las que se les ha diagnosticado problemas de salud en el tracto digestivo. Aunque los probióticos parecen ser seguros para la mayoría de las personas, hable con su médico antes de comenzar a tomarlos.

- Se desconoce si los probióticos son seguros para personas con sistemas inmunológicos débiles.
- Podrían no ser convenientes para algunos adultos mayores.
- Algunos pueden interferir, o interactuar, con los medicamentos.
- Su médico es quien puede ayudarle mejor a decidir si los probióticos son lo mejor para usted.

Los niños y los probióticos

- Los estudios acerca del uso de probióticos en los niños se han incrementado en años recientes.
- Los estudios han demostrado que los probióticos pueden ayudar a tratar la diarrea infecciosa en bebés y niños pequeños.
- Los científicos no están seguros todavía si los probióticos pueden ayudar a los niños con Enfermedad Intestinal Inflamatoria (IBD por sus iniciales en inglés).
- Consulte con el pediatra antes de dar probióticos a su niño.

El futuro de los probióticos.

Se necesitan más estudios acerca de la seguridad de los probióticos, desde un punto de vista general. Estudios futuros demostrarán si los probióticos pueden ser usados para tratar enfermedades, si son seguros de usar por períodos prolongados y si son dañinos al consumirlos en cantidades grandes. Estos estudios también proveerán orientación sobre cuáles probióticos utilizar para los distintos problemas de salud.

