

¿Qué son los Probióticos?

Los probióticos son bacterias o levaduras “buenas” que refuerzan nuestra salud. Muchos de estos organismos son parte de un sistema digestivo saludable (el microbioma). Los probióticos se pueden encontrar en alimentos fermentados como el yogur, el chucrut, la kombucha, y como suplementos.



¿POR QUÉ TOMAR PROBIÓTICOS?

La gente toma probióticos por muchas razones. Algunas razones están respaldadas por la ciencia. Otras, por ahora son solo teorías. Todavía tenemos mucho que aprender. Aquí hay algunas razones demostradas por la ciencia para tomar ciertos probióticos:

- ❑ Para prevenir la diarrea asociada con los antibióticos o infecciones
- ❑ Para el síndrome del intestino irritable: para ayudar con el dolor y la hinchazón abdominal
- ❑ Para prevenir o tratar el eccema
- ❑ Para prevenir el resfriado común y la gripe, y disminuir los síntomas

¿CÓMO ACTÚAN LOS PROBIÓTICOS?

Creemos que es posible que los probióticos puedan actuar al sustituir las bacterias, levaduras y parásitos “malignos” en el cuerpo con bacterias y levaduras “buenas”. O los probióticos pueden estimular a nuestro sistema inmunológico para estar alerta ante las amenazas.

¿SON SEGUROS LOS PROBIÓTICOS?

Para las personas sanas, tomar probióticos es seguro. Sin embargo, algunas personas con sistemas inmunes muy débiles podrían enfermarse gravemente. Los suplementos no están controlados por la FDA. Esto significa que se desconoce la calidad, y la información en el contenedor a menudo no está respaldada por la investigación. Hable con un profesional de la salud sobre qué tipo de probiótico podría ser mejor para usted.



¿CUÁNTO DEBO TOMAR?

Todavía hay mucho que aprender sobre los probióticos, como qué se debe tomar para ciertas enfermedades y en qué dosis. Algunos consejos generales sobre los probióticos:

For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/probiotics



- ❑ Muchos alimentos son probióticos por naturaleza. Si bien estos alimentos son parte de una dieta saludable, puede ser que una porción no tenga la dosis suficiente para aliviar una enfermedad. Ese puede ser el momento de considerar un suplemento.
- ❑ Pruebe: yogures cultivados, kefir, salmueras fermentadas y chucrut, kimchi, kombucha y otros alimentos fermentados.
- ❑ Si usa un suplemento, asegúrese de averiguar qué cepa es mejor para su dolencia o enfermedad.
- ❑ Por lo general, se requiere una dosis de, al menos, 5 a 10 mil millones de CFU (unidades formadoras de colonias) por día para ver resultados.
- ❑ Asegúrese de comprobar si el probiótico que compra debe ser refrigerado. Algunos productos de alta calidad lo necesitan, pero otros no.
- ❑ Guarde los suplementos en un lugar fresco, oscuro y seco.
- ❑ Si toma probióticos para evitar la diarrea de los antibióticos, asegúrese de comenzar 2 o 3 días después de empezar la medicación. Continúe tomando los probióticos durante una semana después de terminar el medicamento.
- ❑ Es seguro para los niños tomar probióticos de calidad diariamente durante la temporada de gripe y frío. Esto ha demostrado que disminuye la duración de las infecciones respiratorias e intestinales.
- ❑ Considere llevar un probiótico en su próximo viaje al extranjero para evitar la diarrea del viajero. Empezar a tomarlo antes de llegar, y continúe tomándolo todos los días de su viaje.

¿QUÉ PASA CON LAS MARCAS?

Hay muchas marcas de probióticos. Consulte aquí una lista de probióticos clasificados por calidad, seguridad y precio: <https://labdoor.com/rankings/probiotics>

