

Tu Salud en Baltimore



Probióticos



Adriana Andrade, MD
Médico, Investigadora, Departamento
de Enfermedades Infecciosas
Universidad de Johns Hopkins

¿Qué son los probióticos?

La palabra probiótico significa “promover vida” o “para la vida”. Los probióticos son productos que contienen bacterias vivas y levaduras que son buenas para su sistema digestivo y la salud en general. Nuestros cuerpos están llenos de bacterias “buenas” y “malas”. La bacteria mala puede causar enfermedades mientras que la bacteria buena puede ayudar con la protección de bacteria mala y con la digestión.

¿Cómo funcionan los probióticos?

Los probióticos pueden trabajar en diferentes formas para apoyar su salud. Por ejemplo, pueden bajar la cantidad de bacteria mala en su cuerpo que causa problemas de salud. Haciendo eso, los probióticos pueden ayudar a equilibrar la bacteria buena y mala para mantener su cuerpo en buen funcionamiento. Los probióticos son a veces también usados para rellenar la bacteria buena. Por ejemplo, los antibióticos pueden matar bacteria buena, y los productos probióticos pueden ayudar a reemplazarlos cuando se sigue un tratamiento antibiótico.

¿Dónde puedo encontrar probióticos?

Hay un número de alimentos ricos en probióticos incluyendo algunos productos de yogur y pan de masa fermentada. Los probióticos pueden también estar ligados a un número de suplementos disponibles como capsulas, tabletas, y polvos.

¿Cuáles son los beneficios de los probióticos?

Una serie de beneficios de salud se han ligado al uso de probióticos. Por ejemplo, han sido usados para reducir síntomas gastrointestinales incluyendo diarrea, estreñimiento, y gases, a menudo vistos con condiciones médicas como el síndrome de intestino irritable y la enfermedad de Crohn. Existe investigación en marcha que determina si los probióticos disminuyen la inflamación asociada con el VIH/SIDA que lleva a complicaciones

médicas.

¿Hay efectos secundarios o riesgos asociados con el uso de probióticos?

Los probióticos no están regulados por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés), de la misma forma que otros medicamentos prescritos de manera tradicional. Por lo tanto, uno debe estar extra vigilante sobre las cuestiones de garantía de calidad con estos productos incluyendo contaminación potencial con organismos que podrían estar asociados con efectos secundarios. Hay información que sugiere que los pacientes con inmunosupresión como en SIDA avanzado puede experimentar condiciones médicas severas como la infección conocida como sepsis. Aunque este es un evento relativamente raro, las personas con inmunodepresión severa pueden ser más susceptibles a los organismos contenidos en probióticos y experimentar complicaciones médicas del uso de estos productos.

¿Debería usar un producto probiótico?

Si está pensando usar un producto probiótico asegúrese en consultar con su doctor primero. Los probióticos o cualquier otro producto natural no deberían ser usados en lugar de medicamentos prescritos convencionalmente a menos que estén aprobados por su doctor. Además, no use productos probióticos para retrasar la búsqueda atención médica podría ser seria y requerir pronta atención.

Traducción: Centro Sol



Media Partners:



¿ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?



Llama ahora mismo al 410-732-2176