

NUESTRO MICROCOSMOS INTERNO

LA MICROBIOTA

UN MUNDO DENTRO DE NOSOTROS

1 ¿QUÉ ES?

Es una **comunidad de microorganismos**, hongos, virus, pero principalmente bacterias que **habitan en diferentes partes de nuestro cuerpo** (como el intestino, la piel, la boca, etc.)

Tu cuerpo alberga miles de millones de bacterias como yo!!

2 ¿CÓMO FUNCIONA?

La microbiota tiene una **relación simbiótica** con nosotros.



Si bien algunas bacterias pueden ser perjudiciales, la **mayoría son beneficiosas** y nos brindan muchos **servicios!!**

Por ejemplo,

las bacterias en el intestino contribuyen a la **digestión**, pues descomponen los alimentos y producen compuestos que ayudan en la **absorción de nutrientes**



Además, ayudan a mantener en forma a nuestro **sistema inmunológico**



Pueden producir compuestos que influyen en nuestro cerebro, por ejemplo al regular el **estado de ánimo**



Biodecofa

La composición de la microbiota es **única** para cada individuo

Pues **depende de factores** como la **genética**, la **alimentación**, el **estilo de vida**, el **medio ambiente** y el uso de **medicamentos** (como los antibióticos)

El estrés, la falta de sueño y la falta de ejercicio también pueden afectarla!!

4 ¿CÓMO MANTENER UNA MICROBIOTA SANA Y DIVERSA?

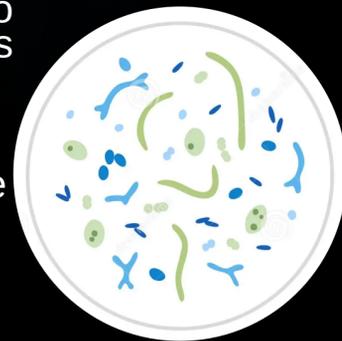
- Dieta equilibrada
- Uso de probióticos
- Estilo de vida saludable

3 ¿QUÉ ES LA DISBIOSIS?

Se le llama así al **desequilibrio en la composición de la microbiota**

El uso indiscriminado de antibióticos y la mala alimentación modifica el balance entre bacterias "buenas" y "malas"

NORMAL



DISBIOSIS



Lo cual está relacionado con **enfermedades** como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares o neurológicas.

