

TU MICROBIOTA Y TÚ

PROGRAMA

MÓDULO 1: Tu mundo interior: descubre el universo de tu microbiota.

¿Por qué deberías interesarte por tu microbiota?

- ¿Qué es la microbiota?, historia de una revolución silenciosa.
- Eres un holobionte: en tu cuerpo no vives solo tú.
- Ecosistema intestinal: ¿cómo funciona cuando está en equilibrio?
- Microbios clave: no todos son iguales.
- Qué pasa y dónde: el mapa funcional del intestino.

Actividad y función de la microbiota.

- Microbios buenos y “malos”.
- Más allá de los microbios: lo que producen es lo que importa.
- ¿Sabías que tus bacterias influyen en todo tu cuerpo?

La microbiota cambia a lo largo de la vida.

- La microbiota a lo largo de tu vida: del nacimiento a la vejez.
- Parto y lactancia: piezas de un puzzle que nos son deterministas.
- La microbiota te ayuda a envejecer con salud.

MÓDULO 2: Homeostasis intestinal, principales estabilizadores.

La barrera intestinal: tu gran defensora.

- Estructura simple, funciones complejas.
- Motilidad: el arte del movimiento intestinal.
- Permeabilidad, ¿tu intestino tiene fugas?
- Digestión vs maldigestión y absorción vs malabsorción.

Equilibrio funcional del intestino

- ¿Qué y cómo se estabiliza la microbiota intestinal?
- El pH intestinal es fundamental, ¿que comer o no, para mantenerlo sano?
- Estómago, hígado y páncreas, órganos aliados.
- Masticar bien: lo primero que tienes que hacer.

Hábitos y alimentos que ayudan (y los que no)

MÓDULO 3: Cuando tu microbiota se desordena puede afectar a todo tu cuerpo.

Disbiosis: más que un simple desequilibrio.

En el desorden, algunos microbios pueden ser malos.

- Helicobacter pylori, ¿culpable o cohabitante?
- El sobrediagnóstico de los sobrecrecimientos: SIBO, SIFO, IMO...
- Parásitos, ¿culpables o cohabitantes?
- ¿Cuál es el valor real de estos diagnósticos?
- ¿Cuándo usar o evitar los antibióticos, antifúngicos, antiparasitarios, etc.?

¿Por qué te puede sentir mal un alimento?

- ¿Qué es la intolerancia alimentaria y con qué puedes confundirla?
- Lactosa, fructosa, etc.

Microbiota y trastornos intestinales.

- Síndrome de intestino irritable, una visión integradora.
- Diarrea y estreñimiento, dos caras de la misma moneda.

MÓDULO 4: Tu intestino te habla: microbiota y emociones.

Eje intestino-cerebro, ¿y si tus bacterias influyeran en cómo te sientes?

- Intestino, ¿el segundo cerebro o el primero?
- Intestino y cerebro, ¿cómo se comunican?
- Nervio vago, el nervio de tus emociones.

Psicobioma: microbiota y emociones.

- La microbiota habla con tu cerebro y este con ella.
- Estado de ánimo, ansiedad y depresión desde la microbiota.

Moléculas implicadas.

- Serotonina, dopamina, GABA, oxitocina, endorfinas, etc.
- ¿Se puede fomentar la felicidad desde el intestino?
- “Hábitos emocionales” para cuidar tus bacterias (y al revés)

¿Qué síntomas expresan emociones?

- Entiende la conexión mente - cuerpo
- Conoce la diferencia entre una enfermedad orgánica y una funcional.
- La microbiota influye en la percepción del dolor.

Sueño

- La microbiota también regula tu sueño.
- ¿Qué puedes hacer para mejorarlo?

Neuroinflamación y microbiota.

- El eje intestino-cerebro también regula la inflamación.

- ¿Qué ordena y desordena el eje intestino-cerebro?
- Entiende la conexión de las barreras intestinal y cerebral.
- Neuroinflamación, ¿qué es y cómo te ayuda la microbiota?

MÓDULO 5: Microbiota e inflamación, cuando el fuego empieza en el intestino.

Relación microbiota-inflamación.

- ¿Qué es la inflamación?
- El sistema inmunitario vive (en gran parte) en tu tripa.

Protagonistas del equilibrio inmunitario.

- Microbiota inmunomoduladora, los capitanes generales de tu ejército microbiano.
- Moléculas buenas y no tan buenas.
- Conoce a los protagonistas celulares.

Microbiota y otras enfermedades vinculadas.

- Desde autoinmunes a mentales, repasaremos todas.

MÓDULO 6: ¿Está sana tu microbiota? Cómo saberlo y qué analizar.

¿Cómo saber si la microbiota está sana?

- ¿Qué síntomas se asocian a su desorden?
- Historia clínica: el arte de escuchar al cuerpo.
- ¿Qué dicen tus heces?. Aprende a leerlas.
- Historia de los diagnósticos de microbiota.
- Diagnósticos funcionales vs secuenciación masiva.
- Ejemplos e interpretación de resultados de los estudios de microbiota.

Biomarcadores de Salud Intestinal.

- Indicadores clave en los diagnósticos de microbiota.
- Análisis de sangre y pruebas complementarias.

Casos clínicos.

MÓDULO 7: Todo lo que haces, piensas y comes modifica tu microbiota.

Nutrición.

- Cómo impactan los diferentes tipos de dieta sobre la microbiota.
- Los alimentos preferidos de tus bacterias: fermentados, polifenoles, fibras especiales.

Ayuno Intermitente.

- Beneficios y efectos sobre la microbiota.
- Riesgos y contraindicaciones.

Ejercicio Físico.

- Impacto bidireccional entre ejercicio y microbiota.

Sueño y ritmos circadianos.

- Interacción microbiota y hábitos de sueño.

Maldito estrés.

- El estrés crónico destruye la microbiota y una microbiota desordenada también dificulta tu manejo del estrés.
- Aprender a manejar estrés, es parte del tratamiento de tu disbiosis.

Impacto de fármacos sobre la microbiota.

- Antibióticos, antiácidos, antiinflamatorios y su impacto en la microbiota.
- ¿Cómo compensar sus efectos?

El estilo de vida es parte del tratamiento.

- ¿Qué puedes incorporar?
- ¿Qué debes evitar hacer?

Módulo 8: Tratamientos Basados en la Microbiota.

Probióticos, Prebióticos y Simbióticos

- Evidencia científica y sentido común.
- Probióticos: principales cepas, selección por actividad, sinergias microbianas, etc.
- Diferentes tipos de prebióticos, actividad e indicación.
- Simbióticos, postbióticos, paraprobióticos, etc.
- Adherencia y el seguimiento a largo plazo de los pacientes.

Trasplante de Microbiota Fecal (TMF)

- Presente y futuro.
- Beneficios, riesgos y complicaciones.

Cómo acompañar tu salud digestiva sin obsesiones ni complicados tratamientos.

Módulo 9: Cierre del curso

¿Qué es realmente importante con la microbiota?

Checklist de salud intestinal

Plan de acción: ¿qué puedo empezar a hacer mañana?

Cómo seguir aprendiendo, sin obsesionarte