

Profesión

Joaquim Braun,
Alba Cuxart

Farmacéuticos comunitarios

“**El primer paso para disfrutar de una buena salud digestiva es conseguir un buen balance y funcionalidad de la microbiota autóctona»**

Bienestar digestivo

Nuestro sistema digestivo es la vía directa de entrada de un gran número de sustancias y microorganismos, principalmente a través de los alimentos, razón por la cual es primordial para la salud mantenerlo en condiciones óptimas.

El primer paso para disfrutar de una buena salud digestiva es conseguir un buen balance y funcionalidad de la microbiota autóctona, es decir, el conjunto de microorganismos que habitan en el tracto gastrointestinal ejerciendo funciones metabólicas y protectoras, consiguiendo, de esta manera, una relación mutualista con nuestro organismo (tabla 1)¹.

Los efectos beneficiosos que ejerce nuestra microbiota autóctona se pueden ver alterados por un desequilibrio en el ecosistema microbiano, trastorno también conocido como disbiosis. El origen de tal desequilibrio puede ser muy diverso¹:

- Reducción del número total de bacterias o pérdida de ciertas especies microbianas beneficiosas.
- Sobrecrecimiento de ciertos microorganismos o colonización del tracto gastrointestinal por parte de bacterias que no se encuentran habitualmente en él.
- Procesos autoinmunitarios e inflamatorios.



Tabla 1. Funciones de la microbiota autóctona en el aparato digestivo¹

Funciones metabólicas	Funciones protectoras
Promueven el aprovechamiento de nutrientes no digeribles → degradan componentes de la dieta y los transforman en sustancias absorbibles.	Constituyen la barrera microbiológica de defensa de las cavidades orgánicas → impiden el asentamiento de microorganismos foráneos sobre la mucosa intestinal.
Generan nutrientes esenciales, como vitaminas y algunos aminoácidos.	Interaccionan con las células epiteliales del intestino → fortalecen las uniones estrechas entre células y promueven su funcionalidad.
Contribuyen a la estimulación del peristaltismo intestinal.	Participan en el mantenimiento de la funcionalidad del sistema inmunitario asociado al intestino.

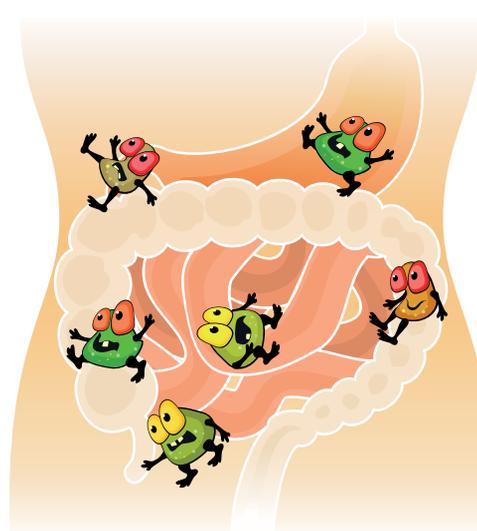
Así pues, la capacidad de mantener un buen balance microbiano se considera primordial tanto para la prevención como para el tratamiento de todo tipo de trastornos digestivos. Como farmacéuticos, no podemos evitar pensar en los probióticos^a cuando se nos presenta un posible caso de disbiosis. Su indicación fundamental es la estimulación y el refuerzo de la flora saprófita y la recolonización de la flora intestinal durante o después de la antibioterapia². Además, ejercen otras funciones relevantes como la producción de enzimas que facilitan la digestión, enzimas y péptidos antimicrobianos, y actúan como competidores por la colonización del intestino con los microorganismos patógenos inhibiendo su crecimiento^{3,4}.

Las especies más usadas como probióticos son *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* y *Saccharomyces*, cuyas cepas se encuentran en estudio permanente para ampliar el conocimiento de sus propiedades y abundar en su grado de eficacia.

El empleo de probióticos asociados a antibióticos de amplio espectro favorece el control de la diarrea consiguiendo la reducción del riesgo de enfermedad, una menor sintomatología, la recuperación más rápida y el aumento del tiempo entre recurrencias^{3,5}.

En este mundo cada vez más globalizado, merece una mención especial la reciente aplicación de los agentes probióticos en uno de los trastornos más frecuentes entre las personas que viajan a regiones subdesarrolladas o en vías de desarrollo: la diarrea del viajero⁶. Actualmente es necesaria más evidencia científica en cuanto a diferentes cepas probióticas, tipos de pacientes, dosis, agentes causantes de la diarrea, etc., y se están llevando a cabo estudios para demostrar su eficacia no sólo en prevención sino también como tratamiento⁶.

También debemos recordar que la toma de prebióticos^b ejerce un efecto beneficioso sobre nuestra microbiota intestinal y promueve la proliferación de las cepas probióticas en el intestino del hospedador³. Los podemos encontrar en



“ **La modificación de los hábitos de vida y una alimentación saludable son esenciales para el tratamiento de todo tipo de trastornos gastrointestinales** »

diversos alimentos en forma de carbohidratos no digeribles o fibra y también en forma de suplementos.

Por otro lado, cabe considerar que la salud digestiva es un reflejo de nuestro estilo de vida. A menudo la mala alimentación y las situaciones de estrés son causantes de irregularidades y dolencias diversas, razón por la cual debemos conocer nuestro aparato digestivo y los hábitos saludables que juegan a su favor.

Entre las dolencias gastrointestinales más comunes de consulta en farmacias se encuentran la acidez de estómago o pirosis, el estreñimiento y la dispepsia. Se estima que alrededor de un 30-40% de la población de nuestro país sufre síntomas intermitentes de pirosis, mientras que la prevalen-

^aRecordemos que los probióticos son suplementos alimentarios microbianos vivos (de origen bacteriano o levaduras) que confieren un beneficio a la salud del huésped a través de la mejora de su balance microbiano intestinal^{4,5}.

^bIngredientes alimentarios no digeribles que producen una estimulación selectiva del crecimiento y/o de la actividad de un número limitado de especies de microorganismos de nuestra microbiota intestinal.

Tabla 2. Medidas higiénico-dietéticas para un buen funcionamiento del aparato digestivo

- Seguir una dieta sana y equilibrada basada en frutas y verduras frescas, legumbres, cereales con fibra...
- Practicar ejercicio físico diario acorde con las condiciones físicas individuales.
- Evitar las comidas copiosas o ricas en grasas y el alcohol, y reducir las bebidas con cafeína.
- Beber abundante agua, alrededor de 2 litros diarios.
- Comer con tranquilidad y masticar bien los alimentos para facilitar la digestión; no acostarse inmediatamente después de comer.
- Respetar los horarios de comida, no abusar del *fast food*...
- No fumar.
- Ir al baño cada día a la misma hora.
- Evitar el estrés.

cia de síntomas de estreñimiento en países desarrollados es de aproximadamente un 20% en la población adulta (elevándose hasta un 40% en individuos mayores de 65 años)^{2,7}. En cuanto a la dispepsia, se considera uno de los problemas de salud más importantes en atención primaria y afecta principalmente a adultos de más de 40 años de edad².

Ante este tipo de consultas, en la farmacia comunitaria es fundamental persuadir al paciente de la importancia de ciertas medidas higiénico-dietéticas como primera opción terapéutica (tabla 2). La modificación de los hábitos de vida y una alimentación saludable son esenciales para el tratamiento de todo tipo de trastornos gastrointestinales.

“**Los remedios a base de plantas son un recurso eficaz para tratar irregularidades digestivas puntuales»**

En casos de diarrea, es fundamental mantener una adecuada ingesta de líquidos mediante la utilización de soluciones de rehidratación oral (SRO) para revertir la deshidratación y conseguir la reposición de electrolitos.

Asimismo, los remedios a base de plantas son un recurso eficaz para tratar irregularidades digestivas puntuales:

- Hinojo y anís estrellado para flatulencias.
- Diente de león y boldo para dispepsia.
- Jengibre para acidez de estómago, náuseas y vómitos.
- Plantago, cáscara sagrada y sen para estreñimiento.
- Cardo mariano y alcachofera para alteraciones hepatobiliares.
- Plantas con taninos y mucílagos para la diarrea. ¡Reponer agua y electrolitos!

- Regaliz para facilitar la digestión y proteger la mucosa gástrica.
- Cúrcuma como antiinflamatorio, para facilitar la digestión y reducir la acidez.
- Melisa, hinojo y manzanilla para aliviar el ardor y la pesadez de estómago.

Estudios recientes demuestran los beneficios del carbón activado en el tracto digestivo gracias a su capacidad para adsorber sustancias químicas, microorganismos y gases⁸. Por sus propiedades fisicoquímicas se puede usar como antidiarreico y antiflatulento. Como antidiarreico actúa fijando, físicamente, las sustancias responsables de la disentería, inactivando, de esta manera, toxinas y microorganismos. El agente causal se elimina por vía fecal. En cuanto a la acción antiflatulenta, el carbón activado adsorbe las partículas de gas que son expulsadas posteriormente por mecanismos físicos de arrastre.

Es importante prestar especial atención a los síntomas persistentes, ya que podrían estar asociados a patologías más severas como úlceras, intolerancias o alergias alimentarias, síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn o algunos tipos de cáncer. En estos casos, se recomienda acudir a un especialista para iniciar el tratamiento más conveniente. ●

Bibliografía

1. Pérez-Cano FJ, Suárez Fernández E. Curso Online. Microbiota autóctona, probióticos y prebióticos. Abordaje en farmacia comunitaria. Tema 1: Microbiota autóctona. Generalidades. Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC), 2015.
2. Moreno González A, Delpón Mosquera E, Arias Caballero A, Benedi González J. Especialidades Farmacéuticas Publicitarias. Módulo I. Plan Nacional de Formación Continuada. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de España. 2001.
3. Pérez-Cano FJ, Suárez Fernández E. Curso Online. Microbiota autóctona, probióticos y prebióticos. Abordaje en farmacia comunitaria. Tema 2: Generalidades sobre probióticos, prebióticos y simbióticos. Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC), 2015.
4. Girardin M, Seidman EG. Indications for the use of probiotics in gastrointestinal diseases. *Dig Dis*. 2011; 29 (6): 574-587. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22179214>
5. Guarino A, Guandalini S. Probiotics for Prevention and Treatment of Diarrhea. *J Clin Gastroenterol*. 2015; 49 (1): S37-45. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26447963>
6. Pérez-Cano FJ, Suárez Fernández E. Curso Online. Microbiota autóctona, probióticos y prebióticos. Abordaje en farmacia comunitaria. Tema 4: Uso de probióticos en el adulto. Futuras aplicaciones. Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC), 2015.
7. López Pintor E. Actualización en el manejo de la acidez desde la farmacia comunitaria (I). Jornada Nacional SEFAC 2017. El Club de la Farmacia. Disponible en: www.clubdelafarmacia.com/clubfarmatv/?v=0_ugxlg7u
8. Carbon activado. MedlinePlus. Documento revisado 23/05/2018. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/269.html>