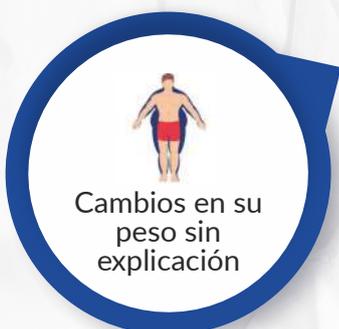


¿Experimentas estos síntomas con frecuencia?



Puede deberse a un intestino enfermo.

Tracto gastrointestinal²

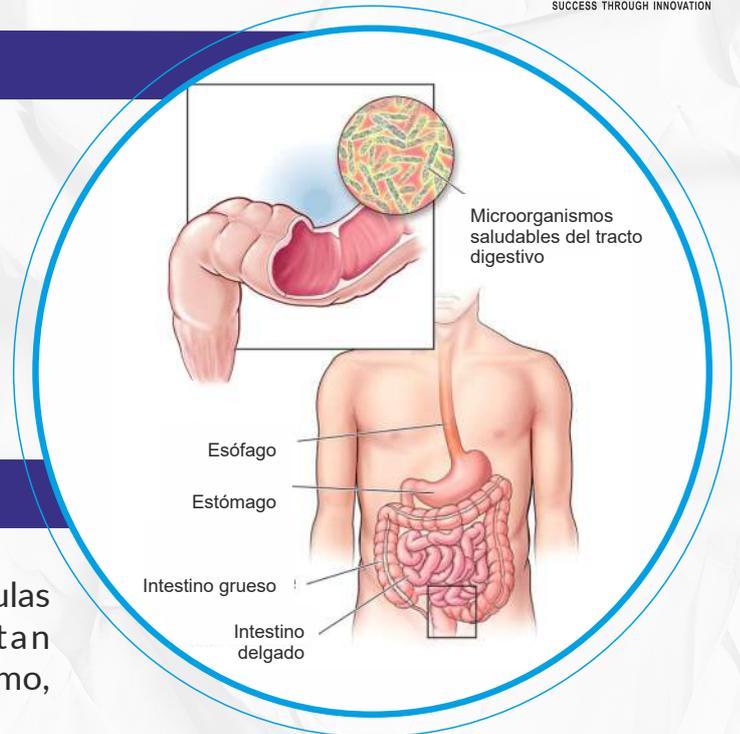
Es una palabra genérica que incluye estómago e intestinos en conjunto, es un ecosistema complejo formado por innumerables microorganismos que viven allí, denominados colectivamente "microbioma intestinal".

Microbioma humano

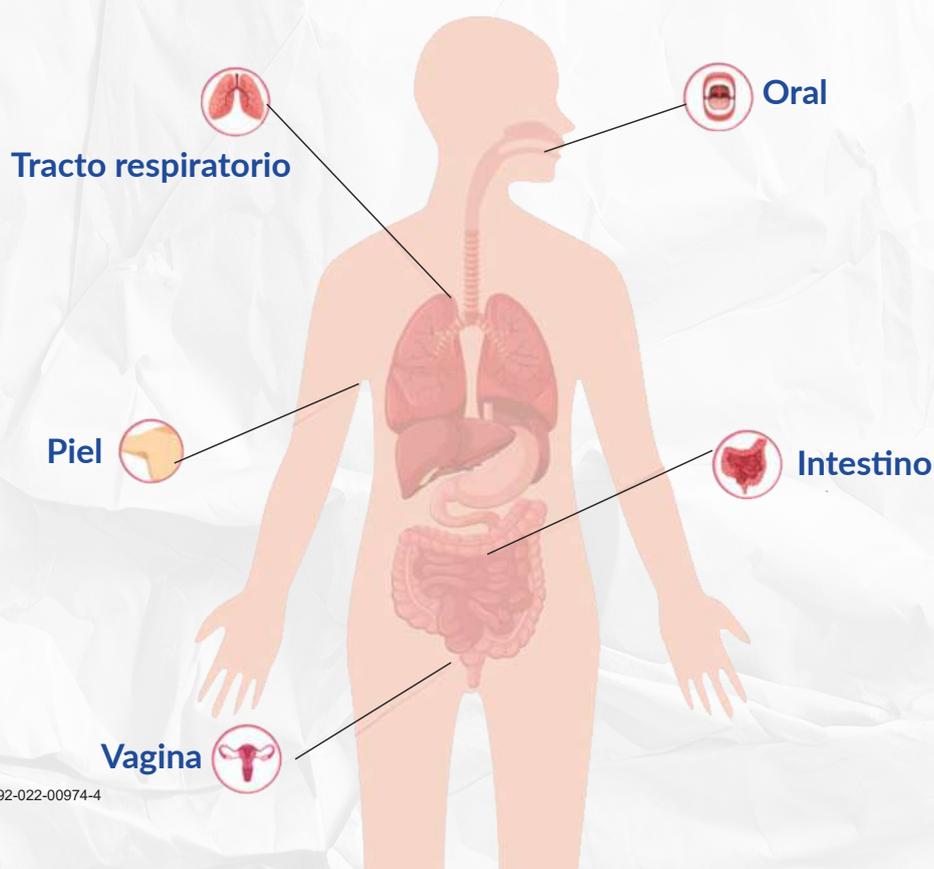
Hay aproximadamente 40 billones de células bacterianas en tu cuerpo e impactan directamente en nuestro estado de ánimo, sistema inmunológico y salud mental.

El microbioma humano está formado por diferentes comunidades microbianas presentes en diferentes partes del cuerpo humano como la oesfera oro-naso-faríngea, piel, vagina y tracto gastrointestinal (GI).

El microbioma funciona en armonía con varios órganos del cuerpo y ayuda al correcto funcionamiento del ser humano. Por ejemplo, los microbios que viven en la superficie de la piel protegen contra la invasión de bacterias y patógenos oportunistas.

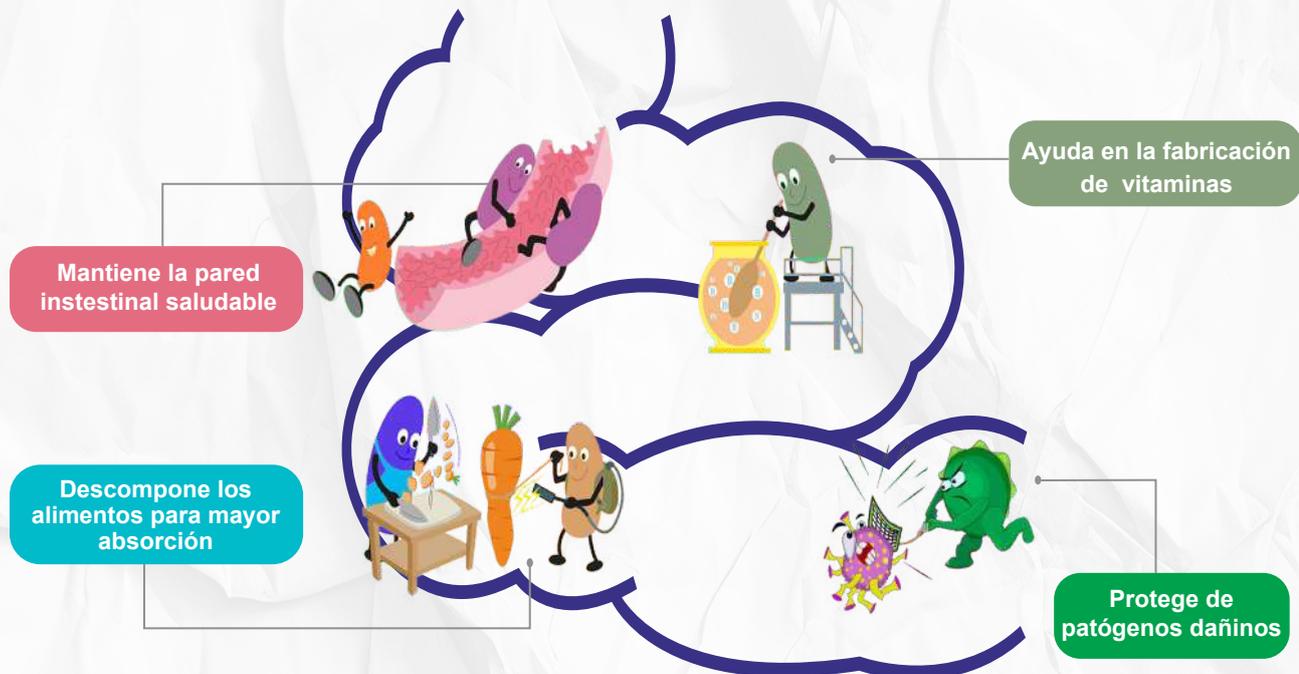


Composición de la microbiota en distintas partes del cuerpo²



Microbiota intestinal

El intestino alberga la mayor cantidad de microbios. Las bacterias intestinales humanas saludables desempeñan un papel vital en la digestión de los alimentos, la absorción de nutrientes, la síntesis de vitaminas, la eliminación de toxinas, la protección de patógenos y el mantenimiento de la integridad de la pared intestinal.³



Disbiosis

Un microbioma equilibrado es aquel en el que existe una diversidad saludable de microorganismos, donde no domina ninguna bacteria, virus u hongo. Sin embargo, la disbiosis intestinal ocurre cuando hay un desequilibrio desfavorable en la composición y diversidad del microbioma.

Esto puede provocar síntomas como hinchazón, gases, estreñimiento, malestar estomacal y diarrea, síndrome del intestino irritable, cambios de peso inexplicables, antojos de azúcar, etc⁴



Dolor de barriga



Fatiga



Gases



Diarrea



Hinchazón



Constipación

Pero la disbiosis no se limita al intestino. La disbiosis de la microbiota puede provocar muchas de las enfermedades que se mencionan a continuación⁵



¿Cómo ocurre la disbiosis intestinal?⁵

La disbiosis intestinal es frecuente y existen varias razones por las que puede ocurrir:

- Alimentación deficiente
- Exposición a microbios patógenos como parásitos, virus y bacterias.
- Estrés excesivo.
- Factores ambientales.
- Envejecimiento.
- Medicamentos como antibióticos

Factores que impactan en la microbiota intestinal



¿Cómo tratar la disbiosis?⁶

El tratamiento para la disbiosis depende de la causa. Si es por una enfermedad o condición subyacente o por factores ambientales y de estilo de vida. Si tiene una infección o un crecimiento excesivo, es posible que su proveedor de atención médica deba tratarla directamente con antibióticos, antivirales o antifúngicos.

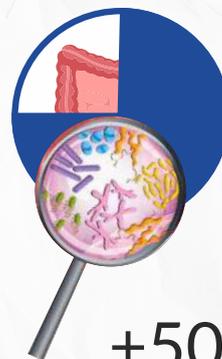
Estos medicamentos pueden disminuir la infección o el crecimiento excesivo, pero también pueden disminuir los tipos de microorganismos útiles. Algunos microbiomas se recuperarán después del tratamiento, pero otros podrían necesitar más atención de seguimiento para ayudar a restaurar su diversidad y salud.

El tratamiento podría incluir:

- Probióticos.
- Nutrición dirigida.
- En casos raros, terapia con microbiota fecal.

¿Qué son los probióticos y cómo ayudan?

- Los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud del huésped.
- Esto incluye bacterias, levaduras y virus, siendo las bacterias la gran mayoría.
- Tener las bacterias intestinales adecuadas está relacionado con numerosos beneficios para la salud, como la prevención y el tratamiento de la diarrea del viajero, la diarrea asociada a antibióticos, las infecciones por *H. pylori*, incluida la pérdida de peso, una mejor digestión, una mejor función inmune, una piel más sana y un riesgo reducido de muchas enfermedades.
- A menudo se toman como suplementos que colonizan el intestino con microorganismos que mejoran la salud.

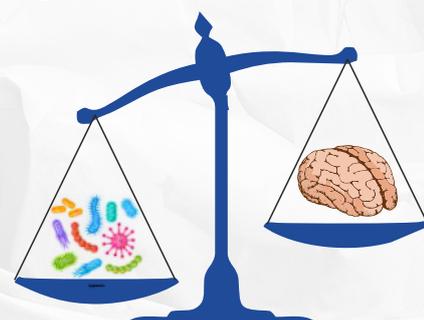


El intestino alberga más de **100 trillones** de bacterias probióticas. Lo que representa 10 veces más que el número de células en el cuerpo humano.⁸

+500 ESPECIES⁷

70%

Del sistema inmune humano está localizado en el intestino⁹



Bacterias que habitan en el cuerpo humano 3.5 LBS

El cerebro humano 3 LBS 10

Fuentes de probióticos

Los alimentos probióticos incluyen yogur, productos lácteos fermentados Mala (mursik) y gachas de avena (Uji). Los prebióticos no deben confundirse con los probióticos, que son fibras dietéticas que ayudan a alimentar las bacterias beneficiosas que ya se encuentran en el intestino.⁹

Aunque estos alimentos se consideran fuentes de bacterias probióticas. Agregar estos alimentos a su dieta es beneficioso, pero no se puede comparar con tomar un suplemento probiótico específico.¹⁰



Es más difícil saber la cantidad exacta de bacterias probióticas por porción y las cepas específicas. Los alimentos y bebidas fermentados suelen tener una vida útil mucho más corta y muchos requieren refrigeración.

Para los alimentos probióticos con una vida útil más corta, es posible que algunas de las bacterias probióticas estén muertas cuando se consume el producto. Tomar un suplemento probiótico de alta calidad le permite ser más específico.¹⁰

¿Qué considerar al elegir el suplemento probiótico adecuado¹¹

Múltiples cepas y fórmula equilibrada

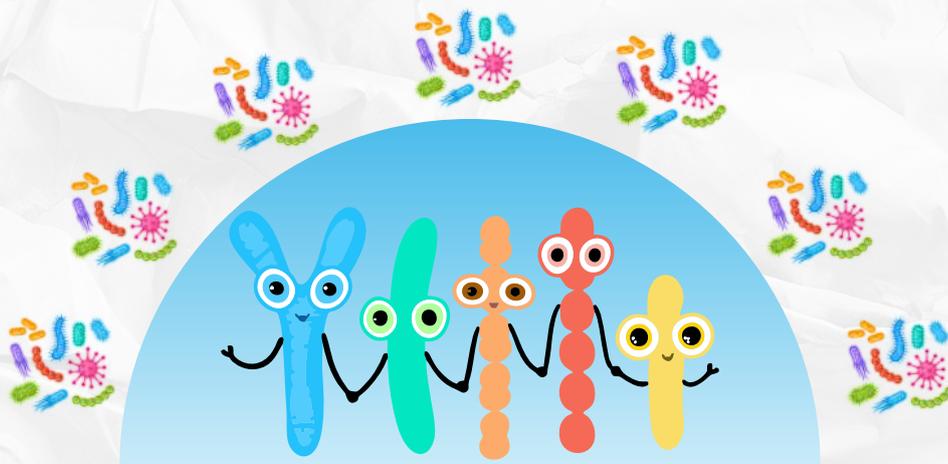
Algunos suplementos probióticos son de una sola cepa, mientras que otros son multicepa o multiespecie.

Un probiótico de cepa única significa que el producto solo contiene una cepa, por ejemplo, la familia Lactobacillus.

Probiótico multicepa significa que el producto contiene diferentes cepas de la misma familia de bacterias. Por ejemplo Lactobacillus acidófilo, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus Casei.

Los probióticos multiespecies combinan diferentes cepas bacterianas. En la mayoría de las situaciones, un probiótico multiespecie es la opción preferida, ya que permite una mayor diversidad en el intestino.

Ref.9 <https://www.healthline.com/nutrition/probiotics-and-prebiotics#prebiotic-foods>
Ref. 10 <https://omnibioticlife.com/blogs/blog/kombucha-vs-yogurt-vs-omnibiotic>
Ref. 11 <https://health.clevelandclinic.org/how-to-pick-the-best-probiotic-for-you>



Eficacia clínica y seguridad.¹¹

Los probióticos se venden como suplementos, entonces para asegurarse de obtener los probióticos que realmente desea, deberá estar atento al etiquetado y leer estudios científicos e informes de investigación para determinar qué cepas de probióticos están respaldadas por evidencia clínica.



Unidades formadoras de colonias UFC¹²

UFC por sus siglas significa Unidades Formadoras de Colonias, que es la cantidad de microorganismos vivos y activos en una porción de un suplemento dietético probiótico. Por lo general, se miden en UFC por gramo o por mililitro. Puede encontrar la mayoría de los probióticos en UFC que oscilan entre mil millones y 100 mil millones. Sin embargo, una UFC más alta no significa necesariamente que sea un mejor producto.

Una recomendación general es elegir productos probióticos con al menos mil millones de unidades formadoras de colonias y que contengan el género *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *thermophilus* que son los probióticos más investigados.



Siempre consulte con su profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento probiótico.

Dosificación y administración

Según la información publicada en la Asociación Internacional de probióticos que el número de de revisiones y metanálisis han determinado que las dosis de probióticos (5 mil millones de UFC)/Día a 10^{10} ufc/día (10 mil millones) fueron más eficaces en la diarrea asociada a antibióticos que los suplementos en dosis bajas.

Debido a que el ácido del estómago se vuelve más activo después de consumir una comida, tomar un suplemento probiótico a primera hora de la mañana o inmediatamente antes de una comida mejora las posibilidades de supervivencia.

Información del almacenamiento y vencimiento

El almacenamiento es un aspecto importante de los probióticos, ya que afecta directamente la viabilidad biológica y la eficacia de la preparación. Factores como la temperatura, la actividad del agua, el contenido de oxígeno, la composición de la preparación probiótica, el tiempo de almacenamiento y el nivel de pH son cruciales durante el proceso de almacenamiento.

Preste mucha atención a la etiqueta y a cómo se deben almacenar los probióticos. Por lo general, querrás mantenerlos refrigerados (y asegurarte de que el lugar donde los compres haga lo mismo).

También querrás prestar mucha atención a la fecha de vencimiento, ya que las unidades formadoras de colonias tienden a disminuir con el tiempo, lo que las hace menos útiles.

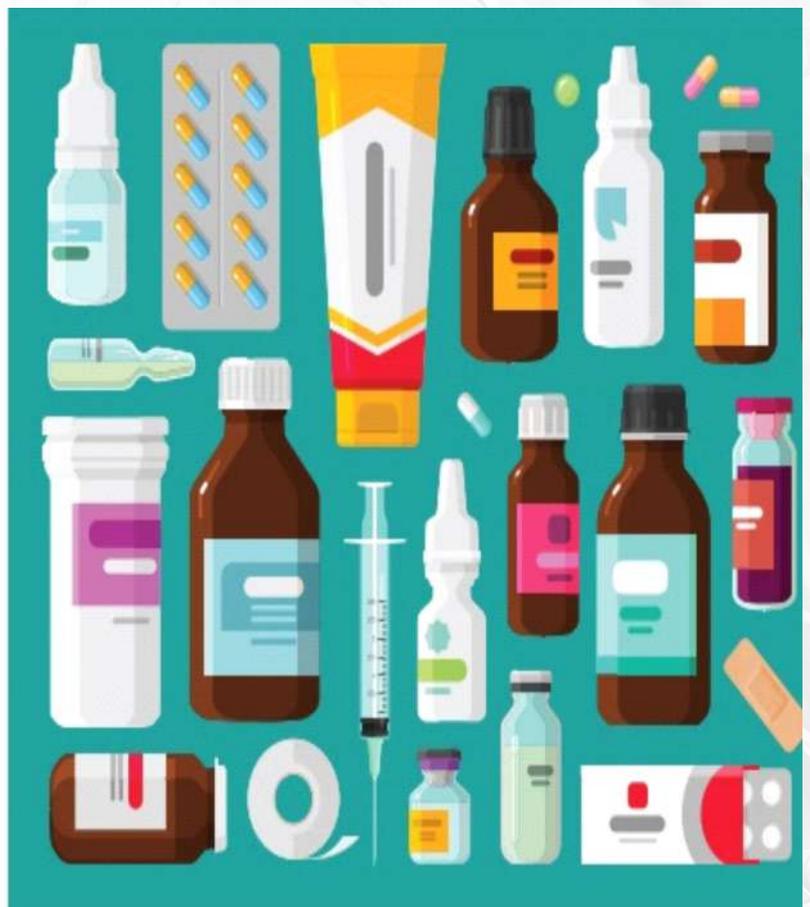


Formulaciones probióticas¹⁴

Actualmente, existen varias formas de productos probióticos disponibles, como cápsulas, gomitas, líquidos, polvos.

Los bajos requisitos de temperatura de transporte y almacenamiento son la principal desventaja comercial de estas preparaciones líquidas, ya que las tensiones ambientales, como la temperatura, el pH, la actividad del agua y el oxígeno, pueden afectar la viabilidad de los probióticos líquidos.

Llevar células probióticas viables al tracto intestinal es un desafío, especialmente cuando el producto probiótico está en forma líquida o en polvo. Como el pH del estómago y los ácidos biliares son bajos, pueden matar los probióticos y reducir su eficacia en el intestino. Las cápsulas se consideran una de las formas de abordar este desafío de las cápsulas.



¡EXPONRIENDO LOS MITOS PROBIÓTICOS CON VERDADES!¹⁵

MITO	VERDAD
<p>TODOS LOS ALIMENTOS FERMENTADOS SON PROBIÓTICOS</p>	<p>Los microbios vivos presentes en alimentos y bebidas fermentados tradicionales como la kombucha, el chucrut y el kimchi normalmente no cumplen con el nivel de evidencia requerido para los probióticos, ya que sus efectos sobre la salud no han sido confirmados y las mezclas en gran medida no están caracterizadas.</p>
<p>LOS PROBIÓTICOS NO ESTÁN RESPALDADOS POR LA CIENCIA</p>	<p>PubMed (junio de 2020) enumeró 28.2525 referencias sobre probióticos y 3.024 ensayos y estudios clínicos de probióticos. "Se registraron más de 1.619 estudios clínicos con probióticos en Clinicaltrials.gov y/o en la Plataforma Internacional de Registro de Ensayos Clínicos (ICTRP), que abordan más de 700 enfermedades y condiciones de salud diferentes".</p>
<p>LOS PROBIÓTICOS SÓLO SON BENEFICIOSOS PARA LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD</p>	<p>La microbiota intestinal puede verse afectada diariamente por el estrés, la dieta y el envejecimiento. Por lo tanto, los probióticos pueden beneficiar a personas con diversos problemas de salud y también pueden ser útiles para personas que buscan mantenerse saludables y mantener el equilibrio de la microbiota intestinal.</p>
<p>LOS PROBIÓTICOS CAMBIAN TU INTESTINO INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE TOMARLOS</p>	<p>Para que los probióticos comiencen a brindar sus beneficios para la salud, pueden pasar de dos a tres semanas o más para sentir el efecto. Para mantener los beneficios para la salud del probiótico, recuerde que es necesario su uso diario.</p>
<p>LOS PROBIÓTICOS NO SON SEGUROS</p>	<p>En general, los efectos secundarios de los probióticos tienden a ser extremadamente raros. Pueden producirse algunos efectos transitorios como hinchazón o malestar. Los efectos secundarios graves son extremadamente raros con los probióticos. Sin embargo, cepas de Lactobacillus, Bifidobacterium y Saccharomyces se han utilizado de forma segura incluso entre poblaciones vulnerables, como bebés prematuros, pacientes con VIH o cáncer.Ref</p>



¿Por qué elegir BIFLORA -11???

**Potentes cepas
probióticas
garantizan múltiples
beneficios para la
salud**

Las evidencias de las guías de la Revista Mundial de Gastroenterología sobre probióticos y prebióticos sugirieron que las cepas bacterianas de Biflora-11 restaura el equilibrio intestinal y mejora la función inmune.

- Ayuda en la prevención de la diarrea aguda y diarrea asociada a antibióticos.
- Mejor tasa de erradicación y cumplimiento en las infecciones por H pylori.
- Mejora las puntuaciones del Síndrome del intestino irritable, principalmente en la puntuación del dolor y del hábito intestinal.
- Mejora la frecuencia de defecación y los síntomas en el estreñimiento funcional.
- Induce la remisión en la enfermedad del intestino irritable.

Confiable

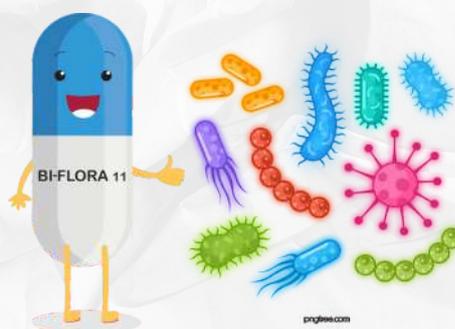
Resistente al ácido y a la bilis. Las cápsulas de liberación retardada garantizan un transporte seguro de los probióticos al intestino para obtener los máximos beneficios, a diferencia de las preparaciones orales de probióticos.

Puro

Las cepas puras libres de patógenos garantizan los máximos beneficios

Práctico

No necesita refrigeración, es estable a temperatura ambiente, por lo que es fácil de transportar durante los viajes.



BIFLORA -11

Bi-flora: Composición: Cada cápsula contiene: Recuento total de células viables: no menos de. 5,0 mil millones de UFC por 300 mg (incluye 11 cepas): No menos de 2,5 mil millones de UFC que consisten en: Lactobacillus acidophilus Lactobacillus bulgaricus Lactobacillusparacasei Lactobacillus plantarum Lactobacillus casei Lactobacillus ramnoso. No menos de 1,25 mil millones de UFC compuestas por: Bifidobacterium bifidum Bifidobacterium longum Bifidobacterium breve No menos de 0,50 mil millones de UFC compuestas por: Streptococcus thermophilus No menos de 0,75 mil millones de UFC compuestas por: Enterococcus faecium Lactitol monohidrato 100 mg. **Categoría:** Suplemento dietético. **Ruta de administración:** Uso oral. **Dosis:** Tomar 1 cápsula al día con un vaso de agua fría. **Recomendaciones de uso:** No triture ni mastique. Se debe tragar entero. **Advertencias:** No debe utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. No superar la dosis diaria expresamente recomendada. **Precauciones:** Consulte a su médico si está embarazada, en período de lactancia o tomando algún otro medicamento. Este producto no está destinado al diagnóstico, tratamiento, cura o prevención de ninguna enfermedad. **Condiciones de almacenaje:** Conservar a una temperatura no superior a 30°C. Mantener fuera del alcance y de la vista de los niños. Venta sin receta. **Registro Sanitario No.:** DE-2579.

Descargo de responsabilidad: Este folleto está preparado únicamente con fines educativos para el paciente. Nada de lo contenido en este folleto pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional.

