



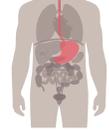
LA CONEXIÓN ENTRE LOS INTESTINOS Y EL CEREBRO

Ese sentimiento desgarrador en la cavidad del estómago es demasiado real; su intestino es sensible a emociones tales como la ira, la ansiedad, la tristeza y la alegría, y su cerebro puede reaccionar a las señales de su estómago. Más razones para mantener una dieta equilibrada y nutritiva, para que su intestino y su cerebro puedan mantenerse saludables.

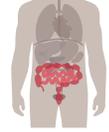
¿QUÉ SON LOS "INTESTINOS"?

El intestino incluye a todos los órganos involucrados en digerir alimentos y transformarlos en desechos. El revestimiento de su intestino suele denominarse "el segundo cerebro".

ESÓFAGO Y ESTÓMAGO



INTESTINO DELGADO Y GRUESO



VESÍCULA BILIAR



HÍGADO



PÁNCREAS

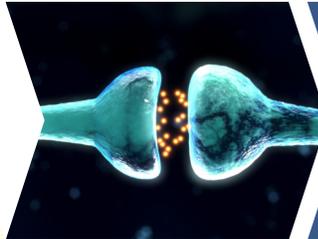
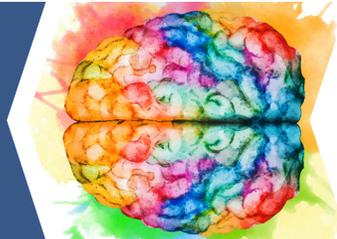


¿CÓMO SE RELACIONAN LOS INTESTINOS CON EL CEREBRO?

El intestino o el "segundo cerebro" puede funcionar por sí mismo y comunicarse con su cerebro real. Están conectados principalmente de dos maneras:

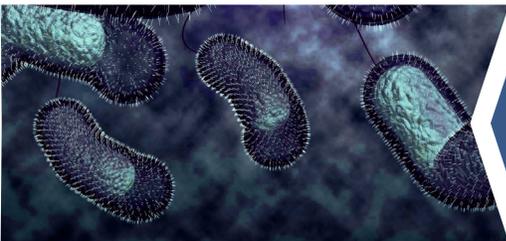
FÍSICAMENTE

El nervio vago, que controla los mensajes al intestino y al corazón, pulmones y otros órganos vitales, es la conexión directa del intestino con el cerebro.



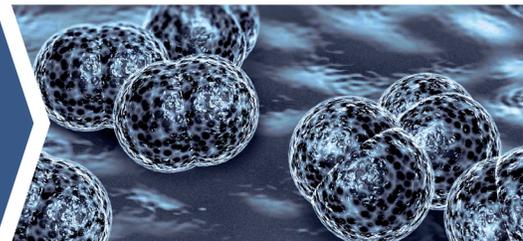
QUÍMICAMENTE

El intestino también se conecta con el cerebro a través de químicos como las hormonas y los neurotransmisores que envían mensajes.



Los mensajes químicos que pasan entre el intestino y el cerebro pueden verse afectados por las bacterias, los virus y los hongos que viven en el intestino llamados "microbioma intestinal".

Las bacterias, los virus y los hongos que viven en el intestino pueden ser beneficiosos, inofensivos o dañinos.



¿CÓMO SE RELACIONA EL MICROBIOMA INTESTINAL CON LA ENFERMEDAD MENTAL?

Existe una fuerte relación entre tener problemas de salud mental y tener síntomas gastrointestinales como ardores de estómago, indigestión, reflujo ácido, hinchazón, dolor, estreñimiento y/o diarrea.¹



Las investigaciones en animales han demostrado que los cambios en el microbioma intestinal y la inflamación en el intestino pueden afectar al cerebro y causar síntomas semejantes a los de la enfermedad de Parkinson, autismo, ansiedad y depresión.



Tener ansiedad y depresión puede causar cambios en el microbioma intestinal debido a lo que sucede en el cuerpo cuando tiene respuesta al estrés.²



CONSEJOS PARA CUIDAR SU INTESTINO

Comer una dieta equilibrada y nutritiva es lo más importante que una persona puede hacer para mantener su intestino sano.

QUÉ DEBE HACER

Mantenga una dieta llena de cereales integrales, carnes magras, pescado, frutas y verduras.



QUÉ NO DEBE HACER

Basar su dieta en alimentos azucarados, fritos o alimentos procesados y refrescos.



Alimente a las buenas bacterias, virus y hongos que viven en el intestino con lo que les agrada para ayudarlos a crecer. Estos alimentos se llaman prebióticos.

Los alimentos prebióticos tienen un elevado contenido de fibra y funcionan mejor cuando son crudos. Pruebe espárragos, plátanos (especialmente si no están muy maduras), ajo, cebollas o jícama. Si no puede soportar el sabor de estos alimentos crudos, puede intentar cocinarlos ligeramente al vapor para mantener la mayoría de sus beneficios prebióticos. Los tomates, las manzanas, las bayas y los mangos son también buenas opciones prebióticas.



También puede comer bacterias. Los probióticos son bacterias vivas que existen en los alimentos.

Comer probióticos puede ser complicado. Los tipos y cantidades de bacterias en los probióticos varían, y cuando se calientan los alimentos, las bacterias a menudo mueren. Algunos ejemplos de alimentos probióticos son el yogurt (la etiqueta debe decir cultivos vivos o activos), chucrut y kimchi no pasteurizados, sopa de miso, kéfir (bebida similar al yogur), kombucha (té negro fermentado), tempeh (hecho de judías de soja) y vinagre de sidra de manzana.



También se puede obtener suplementos probióticos para ayudar a cultivar buenas bacterias intestinales, pero es importante elegir los adecuados. Verifique el tipo de bacteria que aparece en el frasco (Bifidobacterium y Lactobacillus son algunos de los más comunes) y que la etiqueta diga que las bacterias están vivas y que hay miles de millones de unidades de formación de colonias (CFU). Guarde estos productos en un lugar fresco y seco como el refrigerador.



OTROS PUNTOS A CONSIDERAR

Evite tomar antibióticos a menos que su médico diga que son absolutamente necesarios. Los antibióticos matan las bacterias malas, pero también matan las bacterias buenas que mantienen su intestino funcionando correctamente.

Si tiene problemas intestinales como molestias o problemas inusuales para ir al baño que no desaparecen, es importante que consulte a un médico. Comience por su médico de atención primaria. Puede recomendarle que consulte a un especialista llamado gastroenterólogo.

Si usted está tomando medidas para vivir un estilo de vida saludable pero todavía siente que está luchando con su salud mental, visite www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol para verificar sus síntomas. Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que tenga sus resultados, le daremos información y recursos para que se sienta mejor.

