

# MICROBIOTA Y SALUD MENTAL: ¿QUÉ PUEDO HACER EN LA CONSULTA DE SALUD MENTAL?

Autores: Recio Hernández, Ana Belén; Berdión Marcos, Vanesa; Benavente Gajate, Elena; Sánchez Sánchez Isabel; Jorge Hernández, María Purificación. Complejo Asistencial Universitario de Salamanca.  
Email: brecio@saludcastillayleon.es

La microbiota es una comunidad de microorganismos localizados a lo largo del tracto gastrointestinal que realiza numerosas funciones esenciales para la salud. Las interacciones entre la microbiología intestinal y los diferentes procesos metabólicos y fisiológicos se han implicado en el desarrollo de afecciones psiquiátricas y en la eficacia de muchas terapias comunes.

Actúan como reguladores clave de distintas funciones del organismo del humano, entre la que se incluye la relación del eje microbiota-intestino-cerebro caracterizado por sus acciones en el desarrollo y fisiología cerebral. Este eje se refiere a la red de conexiones que comunican de manera bidireccional al sistema nervioso con el intestino que puede influir en el cerebro y tener un profundo impacto en el estado de ánimo y el comportamiento de las personas.

## OBJETIVOS:

Conocer la influencia de la microbiota en las enfermedades mentales así como los factores que mejoran o alteran la misma para poder desarrollar intervenciones desde la consulta de la Enfermera Especialista en Salud Mental.

## METODOLOGIA:

Se realiza una revisión bibliográfica de los últimos diez años en Cuiden, Scielo, Dialnet usando las siguientes palabras clave: **Microbiota intestinal; salud mental, trastornos psiquiátricos, enfermería.**

## CONCLUSIONES

La enfermera especialista en Salud Mental, desde su consulta, debe incidir en que los pacientes lleven una alimentación adecuada insistiendo en la dieta rica en frutas, verduras y fibra y la modificación de hábitos no saludables que alteran la microbiota intestinal

## RESULTADOS

La influencia de la microbiota en la salud mental ocurre mediante: su participación en la producción y modulación de neurotransmisores, los cuales están involucrados en diferentes enfermedades mentales; desequilibrios químicos en el cerebro; cambios en las rutas neuroendocrinas; promoción de estados inflamatorios o del estrés.

Hay evidencias de la posible implicación de la microbiota en múltiples enfermedades neuropsiquiátricas de naturaleza variada, como la depresión, la esquizofrenia o el autismo.

El consumo de probióticos, así como ingesta de alimentos que favorecen el equilibrio de la mucosa intestinal (como las legumbres, frutas y verduras) y ricos en fibra integral podrían emplearse como estrategias costo efectivas que ayuden a prevenir los problemas de salud mental en la población así como Las vitaminas B, concretamente la B6 y B12, juegan un papel importante en la depresión.

Los factores externos que pueden alterar nuestra microbiota son la actividad física, el estrés, los hábitos tóxicos, e incluso el ambiente en el que vivimos. También influyen el consumo de medicamentos como los antibióticos (principales disruptores de las comunidades bacterianas), ansiolíticos o antidepresivos.

También, La administración de prebióticos se relaciona con una mejora de funciones cerebrales y con la prevención de algunos desórdenes neurológicos.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Castañeda Guillot Carlos. Microbiota intestinal y trastornos del comportamiento mental. Rev Cubana Pediatr [Internet]. 2020 Jun [citado 2024 Mayo 23]; 92(2): . Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312020000200016&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312020000200016&lng=es). Epub 15-Abr-2020.
2. Orbe Orihuela YC, Hernández Mariano JÁ, Castañeda Márquez AC, Alvarado Delgado A. Microbiota intestinal y su relación con la salud mental. Una revisión narrativa. xikua [Internet]. 2024;12(23):69-75. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.29057/xikua.v12i23.11673>
3. Rico-de la Rosa, L., Cervantes-Pérez, E., Robledo-Valdez, M., Cervantes-Guevara, G., Cervantes-Cardona, G. A., Ramírez-Ochoa, S., González-Ojeda, A., Fuentes-Orozco, C., Cervantes-Pérez, G., Cervantes-Pérez, L. A., & Pérez de Acha Chávez, A. (2022). El rol de la nutrición en la salud mental y los trastornos psiquiátricos: una perspectiva traslacional. *Revista De Nutrición Clínica Y Metabolismo*, 5(1), 51-60. <https://doi.org/10.35454/rncm.v5n1.358>