

EDU  
CA

INVESTIGACIÓN

CA

TIVA

## ENFOQUE EDUCATIVO

Martínez Hueyopa Heidi Gpe.<sup>1</sup>,  
Sánchez Vargas Alfredo Isaac<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla <sup>2</sup> Universidad  
Iberoamericana de Puebla heidiguadalupe.martinez@upaep.edu.mx

**Problemas:** La depresión es un problema de salud pública en México, afectando a millones de personas. La relación entre la microbiota intestinal y la depresión es un área de investigación en desarrollo.

**Objetivo:** Describir la relación entre la composición de la microbiota intestinal y la incidencia de la depresión en estudiantes universitarios, para promover intervenciones educativas en el cuidado de la salud mental a través de la modulación de la microbiota.

**Métodos:** Se realizó una revisión de la literatura científica utilizando bases de datos como EBSCO y PubMed. Se analizaron estudios que investigaban la relación entre la microbiota intestinal y la depresión además se realizó un cuadro comparativo de cada bibliografía tomada.

**Resultados:** Diversos estudios investigan la posible correlación entre el desequilibrio en la microbiota intestinal y los trastornos del estado de ánimo, como la depresión. Estos estudios indican una relación significativa entre la microbiota intestinal y la depresión, destacando que la disbiosis, a menudo inducida por factores como el uso de antibióticos, puede agravar los síntomas depresivos. En contraste, la administración de probióticos parece tener un efecto terapéutico positivo al restaurar el equilibrio microbiano y reducir los síntomas de depresión. Comprender el eje microbiota-intestino-cerebro es crucial para explicar estos efectos y desarrollar nuevas estrategias terapéuticas para el tratamiento de la depresión.

**Conclusiones:** El desequilibrio en la microbiota intestinal y el uso de antibióticos podrían influir en la aparición de trastornos del estado de ánimo, como la depresión. La administración de probióticos ha mostrado efectos beneficiosos en la mejora de los síntomas depresivos, lo que sugiere nuevas posibilidades terapéuticas.

**Palabras clave:** Depresión, microbiota intestinal, desequilibrio, probióticos, comunicación.

## REFERENCIAS

- [1.] Álvarez, J., Fernández Real, J. M., Guarner, F., Gueimonde, M., Rodríguez, J. M., Saenz de Pipaon, M., & Sanz, Y. (2021). Microbiota intestinal y salud. *Gastroenterología Y Hepatología*, 44(7), 519–535.
- [2.] Castañeda Guillot, C. (2020). Microbiota intestinal y trastornos del comportamiento mental. *Revista Cubana de Pediatría*, 92(2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312020000200016&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312020000200016&script=sci_arttext)
- [3.] De La Puerta, D. (2023). Un intestino feliz. Cómo la microbiota mejora tu salud mental y te ayuda a manejar las emociones. HarperCollins Ibérica.
- [4.] Guillot, C. (2020). Microbiota intestinal y trastornos del comportamiento mental. *Revista Cubana de Pediatría*, 92. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312020000200016&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312020000200016&script=sci_arttext)
- [5.] Huang, R., Wang, K., & Hu, J. (2016). Effect of Probiotics on Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*, 8(8). <https://doi.org/10.3390/nu8080483>

