

# Disbiosis

## (Disbacteriosis)



**Félix J. Fojo, MD**  
felixfojo@gmail.com  
ffojo@homeorthopedics.com

La microbiota de un organismo complejo se define como la carga bacteriana que vive, en una simbiosis estable y balanceada, en diferentes partes del susodicho organismo. O, dicho de otra manera: la microbiota (o flora bacteriana) está compuesta por el genoma colectivo de toda la comunidad microbiana que habita un órgano o un organismo. Esta simbiosis puede ser de tipo comensal, de tipo mutualista o de ambas formas.

La disbiosis o disbacteriosis, por el contrario, es el resultado del desbalance e inestabilidad, generalmente patológica, del equilibrio habitual de esa microbiota. Las disbiosis habitualmente se producen por:

- 1- Cambios, tanto cuantitativos como cualitativos, en la composición de la microbiota;
- 2- Cambios en el funcionamiento y/o metabolismo de la microbiota y/o del hospedero;
- 3- Cambios en la distribución de la microbiota o,
- 4- Una mezcla de todas las anteriores. Las disbiosis humanas ocurren con más frecuencia en la piel y el tracto digestivo, pero no son raras en diversas superficies expuestas como la mucosa vaginal, las vías respiratorias, las urinarias, los ojos y las uñas.

Se sabe desde hace mucho tiempo, gracias a los estudios de ecología microbiana, que a menor diversidad bacteriana en un ecosistema microbiótico, menores serán la resiliencia y la capacidad de respuesta protectora de ese ecosistema. En otras palabras, mientras más predomine un solo grupo bacteriano en un ecosistema, más cerca estará ese ecosistema de la disbiosis o la disbacteriosis. El intestino humano, por poner un ejemplo, posee una flora bacteriana de alrededor de 1000 familias diferentes y varios trillones de gérmenes, una riquísima microbiota que puede ser diezmada por un tratamiento antibiótico mal controlado, dando lugar así al crecimiento de bacterias patógenas como los clostridioides que, a su vez, pueden producir lesiones severas en el colon.

La mayor diversidad bacteriana, siempre dentro de ciertos límites que varían de organismo a organismo, permite una competencia sana y estable entre las diferentes colonias de bacterias que conforman el ecosistema. Esto evita el predominio y la dominancia de una sola de ellas, la extensión a otras partes no protegidas del organismo y, sobre todo, evita la colonización del organismo hospedero por bacterias patógenas extemporáneas.

A medida en que vamos comprendiendo la interacción huésped-hospedero, las disbiosis se van asociando cada vez más a condiciones patológicas de todo tipo, algunas de ellas sin una aparente conexión: Enfermedades inflamatorias del intestino, síndrome de colon irritable (IBS), obesidad y sobrepeso, diabetes mellitus, diferentes tipos de cánceres, problemas cardiovasculares, desórdenes del sistema nervioso central, enfermedades autoinmunes, alergias e intolerancias alimentarias, síndrome de fatiga crónica, acné y otras patologías de la piel, ansiedad, depresión y muchas otras condiciones.

En la práctica, las disbiosis humanas ocurren fundamentalmente como consecuencia de los tratamientos no bien controlados o del empleo indiscriminado de antibióticos, las radiaciones ionizantes, ciertos medicamentos, las modificaciones y los abusos de la dieta, los cambios bruscos de hábitats, el estrés físico y psicológico agudo o crónico, el cáncer y sus tratamientos, ciertas condiciones inmunológicas, la inflamación crónica, algunas enfermedades micóticas y virales, las alteraciones en la peristalsis digestiva y el envejecimiento.

Los tratamientos con alimentos prebióticos (fibras) y probióticos (yogures, etc.) están de moda, pero el tratamiento correcto de las disbiosis severas es complejo y prolongado, y requiere de una o varias opiniones expertas y especializadas. **G**