



Mario Morales Argueta

Ensayo: microbioma del ser humano

Microbiología y parasitología

2°A

PASIÓN POR EDUCAR

Microbioma del ser humano.

Tenemos claro que el cuerpo humano es el hogar de billones de microorganismos conocidos colectivamente como el microbioma humano. Estos microorganismos juegan un papel crucial en el mantenimiento de la salud y el bienestar general. En este ensayo, conoceremos la importancia del microbioma humano, así como los diferentes tipos de microorganismos que se encuentran en él y el importante funcionamiento que tiene en la regulación del sistema inmunitario y la protección contra las enfermedades.

El microbioma humano consta de una amplia gama de microorganismos, incluyendo bacterias, virus y hongos. Estos microorganismos se encuentran en varias partes del cuerpo, incluida la piel, la boca, el intestino y los órganos reproductivos. El intestino, en particular, es el hogar de una proporción significativa del microbioma humano, con más de 1000 especies diferentes de bacterias que residen en él. Cada tipo de microorganismo dentro del microbioma humano desempeña un papel único en el mantenimiento de la salud general. Por ejemplo, ciertas bacterias dentro del microbioma intestinal son responsables de descomponer los alimentos y producir vitaminas y nutrientes esenciales. Otros microorganismos, como los virus, juegan un papel crucial en la regulación del sistema inmunitario y la protección contra las infecciones.

La investigación ha demostrado que las alteraciones en el microbioma humano pueden provocar una variedad de problemas de salud, incluidas enfermedades autoinmunes, alergias e incluso trastornos de salud mental. Al mantener un equilibrio saludable de microorganismos dentro del microbioma humano, podemos ayudar a regular el sistema inmunitario y protegerlo contra las enfermedades.

Todos los seres humanos hemos adquirido la mayor parte de nuestros microbiomas de otros seres humanos. Así como los bebés probablemente ya tienen contacto con microbios en el vientre materno, pero la colonización comienza con un baño de

bacterias durante el nacimiento cuando este se produce por vía vaginal, si hablamos de un parto por cesarí se dice que el bebe tiene contacto con microbios al momento de exponerse con el medio ambiente, porque si recordamos los microbios, virus, bacterias están en todas las superficies y es así como todos los seres humanos adquirimos microbiomas.

Sabemos que el microbioma representa a los microorganismos con sus elementos genéticos y la interacción que establecen en el medio ambiente en el que se encuentran, el microbioma es un elemento importante para el correcto funcionamiento de algunos órganos, pero también muy recientemente dieron a conocer que también participan en la patogenia de algunas enfermedades como son: la obesidad, diabetes y algunos trastornos del aparato digestivo.

Hablando sobre el microbioma humano en adultos es importante para mantener la salud, porque este favorece a el sistema inmunitario y contribuye a mantenerlo sano, aunque también se dice que esto es relativo, el microbioma de los adultos es sensible a los factores del estilo de vida de cada una de las personas, tanto como hábitos, lugar de trabajo y lugar donde viven.

Si hablamos sobre factores que afectan el microbioma humano: hay factores extrínsecos como la carga microbiana del ambiente, factores cotidianos como hábitos y tipo de alimentos, composición de la micro flora materna, estrés, consumo de agua clorada, siendo estas alteraciones menores comparadas con las producidas por el consumo regular de medicamentos como antiinflamatorios, laxantes, anticonceptivos. Entre los factores intrínsecos están la carga genética, fisiología del huésped y nutrición endógena.

El microbioma humano es un ecosistema complejo y diverso que desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la salud en general. y bienestar Al comprender los diferentes tipos de microorganismos dentro del microbioma humano y sus funciones únicas, podemos trabajar para mantener un equilibrio saludable de microorganismos y protegernos contra las enfermedades.

REFERENCIA:

<https://www.chr-hansen.com/es/human-health-and-probiotics/our-science/human-microbiome#:~:text=El%20microbioma%20humano%20es%20una,la%20piel%20y%20los%20ojos.&text=Est%C3%A1%20formado%20por%20hongos%2C%20levaduras,se%20compone%20principalmente%20de%20bacterias.>

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000600007