

Haga esto si tiene secuelas por COVID

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Después de solo 14 días, los probióticos redujeron la fatiga muscular y la confusión mental, dos secuelas del COVID, lo que podría beneficiar a las casi 12 millones de personas que experimentan secuelas de la enfermedad por COVID
- › La diversidad del microbioma intestinal también influye en la gravedad de la enfermedad y, de hecho, algunos expertos en salud recomiendan los postbióticos para prevenir y tratar el COVID
- › Su salud intestinal afecta su salud neurológica, por lo que tener un microbioma intestinal deficiente puede incrementar el riesgo de intestino permeable, Alzheimer y otras enfermedades
- › Los factores que afectan la salud de su microbioma intestinal incluyen los endulzantes artificiales, el sueño, la exposición a la luz solar y los tipos de alimentos que consume

Como se informa en este breve clip de noticias, las investigaciones¹ demuestran que los probióticos pueden ayudar a reducir las secuelas del COVID-19, ya que algunas personas experimentan síntomas durante semanas o meses después de superar la infección por COVID-19. Cuando estos síntomas persisten durante cuatro semanas o más, se les conoce como secuelas del COVID, COVID prolongado o crónico o bien, síndrome prolongado de COVID.

Muchas de las secuelas del COVID son similares a los síntomas que causan las terapias génicas contra el COVID-19. Aunque cualquiera puede experimentar las secuelas de

esta enfermedad, se observa con mayor frecuencia en personas que tuvieron enfermedad grave y estuvieron hospitalizadas o en la UCI.

Según el Dr. Peter McCullough, internista y cardiólogo certificado, el 50 % de las personas que estuvieron hospitalizadas debido a una enfermedad grave por COVID, experimentan secuelas:²

“Por lo tanto, cuanto más enferma esté una persona y cuanto mayor sea la duración de la enfermedad, mayor es la probabilidad de sufrir secuelas. Esa es la razón por la que recomendamos el tratamiento a tiempo. Reducimos la duración de los síntomas y existe una probabilidad menor de que se desarrollen secuelas”.

Las secuelas incluyen fatiga, dificultad para respirar, tos, dolor en el pecho, dolor en las articulaciones, problemas de memoria, pérdida del gusto o del olfato y dolor muscular o de cabeza.³ Estos síntomas son el resultado del daño a los pulmones, el sistema inmunológico, las mitocondrias, el corazón y el sistema nervioso. McCullough explica que después de un caso grave de COVID-19, los coágulos de sangre y los problemas cardíacos pueden durar hasta 90 días o más.

La inflamación del revestimiento del corazón (pericarditis) y alrededor del revestimiento de los pulmones (pleuritis) también son secuelas del COVID. En noviembre de 2021, se publicó un estudio⁴ que demuestra que los probióticos pueden afectar el microbioma intestinal y ayudar a su cuerpo a combatir las secuelas del COVID.

Según los datos, los probióticos ayudan a superar las secuelas del COVID

Casi 12 millones de personas experimentan secuelas del COVID, que según un estudio sueco podrían desaparecer después de 14 días de tomar probióticos.⁵ El estudio se publicó en septiembre de 2021 en la revista Medicines.⁶ Los investigadores querían evaluar qué tan efectivos podrían ser los probióticos para aliviar dos de las secuelas del COVID: dolor muscular y confusión mental.

El estudio incluyó a 200 pacientes que experimentaban fatiga muscular tras superar la enfermedad por COVID. Cien participantes recibieron un placebo y 100 recibieron una combinación de ImmunoSEB (complejo enzimático sistémico) y ProbioSEB CSC3 (complejo de probióticos). Los participantes se evaluaron en diferentes puntos de tiempo desde el día 1 hasta el día 14.

Los datos demostraron que, a diferencia del grupo de placebo, aquellos que recibieron los suplementos ayudaron a reducir la fatiga muscular en un 91 % el día 14, y también redujo las puntuaciones de fatiga mental. Los investigadores concluyeron:⁷

“Este estudio demuestra que tomar los suplementos ImmunoSEB + ProbioSEB CSC3 durante 14 días, ayuda a superar la fatiga post-COVID y puede mejorar el estado funcional y la calidad de vida de los pacientes”.

ABC News entrevistó al Dr. Shad Marvasti, educador de salud pública, que recomienda usar suplementos de probióticos con al menos 10 cepas de cultivos activos para ayudar a reforzar el sistema inmunológico.⁸ Señaló que los alimentos fermentados como el chucrut, el miso, el kimchi y el tempeh ayudan a poblar el microbioma intestinal.

Y también menciona al yogur. Pero si come yogur, le recomiendo que sea casero, ya que los productos que venden en el supermercado contienen mucho azúcar, que es un nutriente que alimenta las bacterias dañinas en el intestino. Además, si decide comer soya fermentada, asegúrese que provenga de un cultivo orgánico, ya que la mayoría de la soya en los Estados Unidos es transgénica y está contaminada con pesticidas y herbicidas.

Mientras recopilaban los datos para la investigación, los científicos encontraron que otras infecciones por coronavirus, como el SARS, también causaron secuelas. Durante el seguimiento, los datos indicaron que el 64 % de los encuestados reportaron fatiga muscular a los tres meses, el 54 % a los seis meses y el 60 % a los 12 meses.⁹ Mientras que el 48 % de las personas que tuvieron síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) reportaron fatiga después de 12 meses.

Los investigadores creen que el régimen de suplementos que utilizaron los participantes redujo la fatiga tanto física como mental y concluyeron que sería una intervención temprana efectiva. Sugieren que mientras los científicos continúan investigando todo lo relacionado con las secuelas, incorporar estos suplementos alimenticios a las recomendaciones clínicas ayudará a mejorar el estado funcional y la calidad de vida de las personas.¹⁰

La salud intestinal influye en la gravedad de la enfermedad por COVID

En otro estudio que se publicó en 2018, los investigadores realizaron una revisión sistemática de 70 ensayos aleatorios controlados por placebo¹¹ con el fin de evaluar la forma en que probióticos específicos pueden beneficiar a las personas que tenían síndrome del intestino irritable u otros trastornos gastrointestinales (GI). Los datos de la revisión indicaron que había probióticos específicos que producen efectos beneficiosos en las enfermedades del GI inferior, como el síndrome del intestino irritable.

Todo lo que se sabe sobre los probióticos y sus beneficios en el sistema inmunológico, llevó a estudiar la relación entre la salud intestinal y los resultados del COVID. Este estudio se publicó el mismo mes y año que otro artículo¹² que proponía utilizar postbióticos para tratar las secuelas del COVID.

Los escritores recomiendan los posbióticos que pueden ayudar a aliviar la carga que producen las infecciones virales en el cuerpo y sugieren que los "posbióticos de precisión" podrían utilizarse como estrategia de prevención. Postbiótico es un término general para los componentes de la fermentación microbiana.¹³ Esto puede incluir ácidos grasos de cadena corta, proteínas funcionales, metabolitos y polisacáridos extracelulares.

Desde que comenzó la pandemia, varios estudios demostraron que los pacientes con síntomas gastrointestinales suelen tener una enfermedad más grave. La Universidad Americana de Gastroenterología recibió una revisión de más de 1000 registros de pacientes.¹⁴ Los datos demostraban que los pacientes que ingresaron con síntomas GI y

sospecha de infección por COVID-19 tuvieron peores resultados que aquellos que no tenían síntomas GI.

Después de ajustar por comorbilidades, datos demográficos y otros síntomas clínicos, el 22.4 % tenía al menos un síntoma GI y los dos más comunes eran náuseas y vómitos. Los investigadores también encontraron que aquellos con síntomas gastrointestinales tenían un mayor índice de masa corporal, una mayor prevalencia de diabetes y presión arterial alta y una edad avanzada.

Aunque este grupo tuvo una mayor tasa de ingreso e intubación en la UCI, el estudio no incluyó las tasas de mortalidad en el análisis. Pero SciTech Daily¹⁵ informó que los resultados de las autopsias y los estudios sugieren que un número considerable de personas con enfermedad grave por COVID-19 también tiene problemas gastrointestinales. Además, un número elevado de personas con problemas respiratorios también tenía síntomas gastrointestinales, lo que sugiere que cuando el virus afecta el tracto gastrointestinal, puede incrementar la gravedad de la enfermedad.

En enero de 2021, se publicó otro artículo¹⁶ que sugirió que los síntomas gastrointestinales que predicen una enfermedad grave por COVID-19 se deben a una mala salud intestinal. Heenam Stanley Kim, Ph.D., de la Universidad de Corea, propone que la disbiosis intestinal puede empeorar la gravedad de la infección.

Una revisión de varios estudios que se realizaron desde que comenzó la pandemia respalda esta hipótesis, al demostrar que existe una relación entre la enfermedad grave y la falta de diversidad microbiana.¹⁷ Un estudio que incluyó a pacientes que ingresaron al hospital del 4 al 24 de marzo de 2020 demostró que el 31.9 % tenían síntomas GI al momento del ingreso.¹⁸

Su salud intestinal afecta su salud cerebral e inmunidad

Su salud intestinal influye en su salud neurológica e inmunológica. Una gran parte de su sistema inmunológico se encuentra en su microbioma intestinal y tracto

gastrointestinal. Los investigadores estiman que hasta el 80 % de las células inmunológicas se encuentran en el intestino.¹⁹

La compleja interacción entre su microbioma intestinal, los patógenos y su sistema inmunológico se ve afectada por varios factores, que incluyen su nutrición. Una revisión de la investigación²⁰ que se publicó en 2021 identificó la importancia de la nutrición para prevenir y tratar las enfermedades infecciosas.

También existe una relación muy estrecha entre el intestino y el cerebro. Harvard Health²¹ explica que estas dos estructuras se unen a través de la señalización bioquímica. La conexión principal es el nervio vago, que es el nervio más largo del cuerpo.

Por ejemplo, cuando se activa la respuesta de lucha-huida, se envían señales de advertencia al intestino. Por esa razón, los eventos estresantes pueden causar problemas digestivos. Mientras que los problemas digestivos como el síndrome del intestino irritable o el estreñimiento crónico pueden provocar ansiedad o depresión.

En los Estados Unidos, la enfermedad de Alzheimer es una de las principales causas de muerte, ya que 1 de cada 3 personas de edad avanzada muere de Alzheimer o demencia, más que el número de muertes por cáncer de mama y próstata juntas.²²

Un equipo de investigadores suizos e italianos encontró que existe una relación entre tener un desequilibrio en la microbiota intestinal y el desarrollo de placas amiloides en el cerebro, que se asocian con la enfermedad de Alzheimer.²³ En un estudio previo²⁴ el equipo descubrió que la microbiota intestinal de las personas con Alzheimer es diferente a la de las personas que no tienen esta enfermedad y la diversidad microbiana se reduce, por lo que hay un desequilibrio de ciertas bacterias.

En este estudio, los investigadores incluyeron a 89 personas de entre 65 a 85 años. Algunos tenían Alzheimer u otras enfermedades neurodegenerativas y los demás estaban sanos y sin problemas de memoria. Los investigadores utilizaron imágenes por PET para medir los depósitos de amiloide en el cerebro, así como los marcadores séricos de inflamación y las proteínas que producían las bacterias intestinales.

"Nuestros resultados son contundentes: ciertos productos bacterianos de la microbiota intestinal se correlacionan con la cantidad de placas amiloides en el cerebro", explicó Moira Marizzoni, autora del estudio del Centro Fatebenefratelli en Brescia, Italia.²⁵

Los efectos de los endulzantes artificiales, el sueño y la luz solar

Hay varios factores que influyen en el estado de su microbioma intestinal. Un factor que se encuentra en muchos alimentos procesados y que produce un efecto devastador en el microbioma intestinal son los endulzantes artificiales. Desde 2008,²⁶ los científicos descubrieron que la sucralosa reducía entre un 47.4 y 79.7 % el recuento de bacterias intestinales e incrementaba el nivel de pH en los intestinos.

Pero hace poco, los científicos descubrieron que tres de los endulzantes artificiales más populares, la sucralosa (Splenda), el aspartame (NutraSweet, Equal y Sugar Twin) y la sacarina (Sweet'n Low, Necta Sweet y Sweet Twin), producen un efecto patógeno en dos tipos de bacterias intestinales.²⁷

Los datos de laboratorio demostraron que estas sustancias pueden provocar que las bacterias beneficiosas se vuelvan patógenas, lo que podría incrementar el riesgo de enfermedades graves. Este fue el primer estudio que demostró que dos tipos de bacterias beneficiosas pueden enfermarse y atacar la pared intestinal. Las bacterias que estudiaron fueron *Escherichia coli* (E. coli) y *Enterococcus faecalis* (E. faecalis).

Esta investigación respalda la evidencia previa que demostró que los endulzantes artificiales sin calorías inducían "alteraciones funcionales y de composición" en el microbioma intestinal.²⁸ Los datos también demuestran que los endulzantes artificiales pueden incrementar la permeabilidad de la barrera epitelial intestinal, lo que causa enfermedades inflamatorias sistémicas. En el laboratorio,²⁹ las altas concentraciones de aspartame y sacarina indujeron la muerte celular, mientras que las bajas concentraciones incrementaron la permeabilidad epitelial.

Otros dos factores que también influyen en el estado de su microbioma intestinal son el sueño y la luz solar. Los investigadores encontraron que existe una curiosa relación

bidireccional entre la salud intestinal y el sueño. Un estudio que se publicó en *Frontiers of Psychiatry* señaló:³⁰

“Existe mucha evidencia que demuestra que el microbioma intestinal no solo afecta las funciones digestivas, metabólicas e inmunológicas del huésped, sino que también regula el sueño y los estados mentales a través del eje microbioma-intestino-cerebro.

La evidencia preliminar indica que los microorganismos y los genes circadianos pueden interactuar entre sí. Las características del microbioma gastrointestinal y el metabolismo se relacionan con el sueño y el ritmo circadiano”.

Como se señaló en el estudio de *Frontiers in Psychiatry*,³¹ cada vez más investigaciones sugieren que su microbioma intestinal no solo ayuda a regular su estado de ánimo sino también su ciclo del sueño a través de lo que se conoce como el eje intestino-cerebro, una "vía" de comunicación bidireccional que conecta sus sistemas nerviosos central y entérico.³²

Durante los últimos meses de la pandemia, se ha vuelto cada vez más evidente que mantener niveles óptimos de vitamina D podría ayudar a reducir el riesgo de enfermedades infecciosas.³³ Un equipo de investigación de la Universidad de Columbia Británica también se interesó en la forma que la exposición a la luz UVB puede afectar el microbioma intestinal humano.³⁴

Estudios previos sugieren que la vitamina D podría alterar el microbioma intestinal³⁵ y como hay pocos alimentos naturales que contienen vitamina D,³⁶ para satisfacer su necesidad de esta vitamina debe exponer su piel a la luz UVB.³⁷

Los investigadores de la Universidad Columbia Británica señalaron que investigaciones previas demuestran que la luz solar produce un efecto positivo en las personas con enfermedad inflamatoria intestinal y esclerosis múltiple, dos problemas de salud que empeoran con la inflamación.³⁸ En este estudio clínico piloto, los investigadores encontraron que la microbiota fecal se alteró de manera positiva tras la exposición a la luz solar. Los investigadores escribieron:³⁹

“Este es el primer estudio que demuestra que los humanos con menores niveles de 25(OH)D presentan cambios evidentes en su microbioma intestinal en respuesta a la exposición de la piel a NB-UVB, así como un incremento en los niveles de 25(OH)D, lo que sugiere que existe un eje piel-intestino que podría aprovecharse para promover la salud y la homeostasis intestinal”.

Optimice su microbioma intestinal

Sus elecciones de estilo de vida producen un impacto en la salud de su microbioma intestinal. Optimizar su microbioma intestinal y los niveles de vitamina D es crucial para una buena salud. Consumir de forma regular alimentos fermentados es la manera más fácil, efectiva y económica de reforzar su microbioma intestinal.

Algunas opciones saludables incluyen lassi (una bebida de yogur indio), productos lácteos orgánicos y fermentados de animales de pastoreo como kéfir y yogur, natto (soya fermentada) y vegetales fermentados de todo tipo. En general, creo que la mayoría de los nutrientes deben provenir de los alimentos. Pero si no consume alimentos fermentados con regularidad, entonces los suplementos de probióticos serían una excepción a esta regla. Los probióticos a base de esporas o sporebiotics, pueden ser de gran ayuda en caso de necesitar antibióticos.

Además de dormir bien y mantener niveles óptimos de vitamina D, también es importante darles a las bacterias beneficiosas los nutrientes que necesitan para prosperar. Mientras que las bacterias dañinas se benefician del azúcar y los carbohidratos, las bacterias beneficiosas necesitan fibra.

En 2019, se publicó un estudio The Lancet⁴⁰ que encontró que las personas que comían de 25 a 29 gramos de fibra al día tenían menor riesgo de una variedad de enfermedades graves, como derrame cerebral, enfermedad coronaria, diabetes tipo 2 y mortalidad por cualquier causa. Pero descubrieron que lo más recomendable es comer 29 gramos al día y escribieron:⁴¹

"Las curvas de dosis-respuesta sugirieron que consumir más fibra alimenticia podría producir un beneficio aún mayor para proteger contra las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer colorrectal y de mama".

Fuentes y Referencias

- ^{1, 4, 6, 10} [Medicines, 2021, 8\(9\)](#)
- ² [YouTube, October 25, 2021, 5:43](#)
- ³ [YouTube, October 25, 2021, 5:37](#)
- ^{6, 8} [ABC 15News, November 13, 2021](#)
- ⁷ [Medicines, 2021;8\(9\) Abstract](#)
- ⁹ [Medicines, 2021, 8\(9\) Discussion bottom of the article 60% down the page para 1](#)
- ¹¹ [Alimentary Pharmacology & Therapeutics, 2018; 47\(8\)](#)
- ¹² [Probiotics and Antimicrobial Proteins, November 2021](#)
- ¹³ [International Journal of Molecular Sciences, 2019; 20\(19\)](#)
- ¹⁴ [MedPage Today, October 27, 2020](#)
- ¹⁵ [SciTech Daily, January 12, 2021](#)
- ¹⁶ [mBio, 2021; doi.org/10.1128/mBio.03022-20](#)
- ¹⁷ [Translational Research, 2020;226:57 The Effects of COVID-19 on the Gut Microbiome para 3 and top of 4 50% down the page](#)
- ¹⁸ [Stanford Medicine, April 16, 2020 Study Results, para 2, 50% down the page](#)
- ^{19, 20} [Nutrients, 2021, 13\(3\)](#)
- ²¹ [Harvard Health Publishing, June 8, 2019](#)
- ²² [Alzheimer's Association, Facts and Figures, Quick Facts](#)
- ²³ [J Alzheimers Dis. 2020;78\(2\):683-697. doi: 10.3233/JAD-200306](#)
- ²⁴ [Science Daily November 13, 2020](#)
- ²⁵ [Science Daily November 13, 2020 50% down the page - section - a very clear correlation - para 1](#)
- ²⁶ [Journal of Toxicology and Environmental Health, 2008;71\(21\)](#)
- ²⁷ [International Journal of Molecular Sciences, 2021;22\(10\)](#)
- ²⁸ [Nature, 2014; 514](#)
- ²⁹ [Nutrients, 2020; 12\(6\)](#)
- ^{30, 31} [Frontiers in Psychiatry 2018; 9: 669](#)
- ³² [Annals of Gastroenterology 2015 Apr-Jun; 28\(2\)](#)
- ³³ [Frontiers in Public Health, 2021; doi.org/10.3389/fpubh.2021.736665](#)
- ^{34, 38, 39} [Frontiers in Microbiology, 2019; doi.org/10.3389/fmicb.2019.02410](#)
- ³⁵ [Frontiers in Immunology, 2020; doi.org/10.3389/fimmu.2019.03141](#)
- ³⁶ [Nutrition Data, Foods Highest in Vitamin D](#)
- ³⁷ [NHS, How to Get Vitamin D from Sunlight](#)
- ^{40, 41} [The Lancet, 2019;393\(10170\)](#)