

Comunicado de prensa

Junio de 2024

## Observatorio Internacional de las Microbiotas, 2.ª edición, 2024 Encuesta realizada por 7500 personas de 11 países

**La concienciación sobre la importancia de la microbiota para la salud está empezando a aumentar, pero aún queda un largo camino por recorrer: los profesionales sanitarios desempeñan un papel clave en la educación y la información.**

*La microbiota, formada por billones\* de microorganismos (bacterias, virus, hongos, etc.) vive en el intestino, la piel, la boca, la nariz y los pulmones. Estos organismos desempeñan un papel crucial en nuestro bienestar, ya que facilitan la digestión, estimulan el sistema inmunitario y nos protegen contra las enfermedades infecciosas. Pero, además de estas funciones, la microbiota también influye en el estado de ánimo, en el metabolismo e incluso en la longevidad. Las alteraciones de este delicado equilibrio, a menudo debidas a factores como la dieta, el estilo de vida o los medicamentos, pueden provocar graves problemas de salud, desde enfermedades gastrointestinales hasta trastornos cardiovasculares y depresión. Por lo tanto, mantener una microbiota sana en todas estas zonas del cuerpo es esencial para la salud y el bienestar general.*

Por **segundo año consecutivo**, el Biocodex Microbiota Institute ha encargado a Ipsos que lleve a cabo una importante encuesta internacional sobre la microbiota: **el Observatorio Internacional de las Microbiotas**. ¿Está la gente más familiarizada con la microbiota este año? ¿Ha mejorado el conocimiento sobre su papel y sus funciones? A día de hoy, ¿cuál es el papel de los profesionales sanitarios a la hora de transmitir información sobre la microbiota a sus pacientes?

En la encuesta, realizada por Ipsos, participaron **7500 personas de 11 países** (España, Francia, Portugal, Polonia, Finlandia, Marruecos, los Estados Unidos, Brasil, México, China y Vietnam). En cada país, la muestra encuestada es **representativa de la población nacional mayor de 18 años** con respecto al sexo, la edad, la ocupación y la región. La encuesta se llevó a cabo por internet entre el 26 de enero y el 26 de febrero de 2024.

\* 100 billones (10<sup>14</sup>)

## 1. La familiarización con la microbiota y su papel está aumentando en todo el mundo, pero sigue siendo un órgano bastante desconocido.

- **En este mismo año, solo 1 de cada 5 personas afirma saber exactamente qué significa el término «microbiota»** (23 %), pero el conocimiento de esta palabra tiende a aumentar (incremento de 3 puntos frente a 2023). En total, 7 de cada 10 personas ya han oído hablar de la microbiota (aumento de 7 puntos frente a 2023).
- **El conocimiento de la diversidad de las microbiotas sigue siendo limitado, pero también ha crecido con respecto al año pasado.** La microbiota intestinal sigue siendo la más conocida: el 26 % sabe exactamente qué es (aumento de 2 puntos frente a 2023). Le siguen la microbiota vaginal (20 %; aumento de 3 puntos frente a 2023), la microbiota oral (20 %; aumento de 2 puntos frente a 2023), la microbiota cutánea (17 %; aumento de 1 punto frente a 2023) y la microbiota urinaria (16 %; aumento de 2 puntos frente a 2023).
- **El papel y las funciones de la microbiota también se conocen mejor que el año pasado:** el 78 % sabe que la alimentación afecta al equilibrio de la microbiota (aumento de 2 puntos frente a 2023) y el 77 % sabe que, en ciertos casos, un desequilibrio en la microbiota puede tener repercusiones considerables en la salud (aumento de 2 puntos frente a 2023).
- **Sin embargo, aún queda un largo camino por recorrer, sobre todo en lo que respecta al conocimiento de las características y la composición de la microbiota.** Menos de 1 de cada 2 personas sabe que la microbiota no se localiza exclusivamente en el intestino (46 %, aumento de 1 punto frente a 2023) y el 28 % sabe que la microbiota no está formada únicamente por bacterias. Solo la mitad de los encuestados es consciente de que la microbiota permite al intestino transmitir al cerebro información esencial para su salud (53 %, idéntico a 2023).

## 2. Las personas están empezando a cambiar su comportamiento para mantener una microbiota equilibrada.

- **Más de la mitad de la población encuestada (58 %) declaró haber modificado ya su comportamiento para proteger mejor el equilibrio y el buen funcionamiento de la microbiota.** Sin embargo, esta concienciación debe relativizarse: únicamente el 17 % lo hace «mucho» y 2 de cada 5 personas afirman que solo lo hacen «un poco» (41 %).
- **La gran mayoría de los encuestados afirma haber adoptado comportamientos adecuados, aunque a menudo admiten haberlo hecho solo parcialmente.** Una gran mayoría declara seguir una dieta equilibrada y variada (84 %, pero solo el 33 % lo hace por completo), practicar actividad física (78 %, pero solo el 35 % afirma hacerlo por completo), evitar el tabaco (76 %) o limitar los alimentos procesados (75 %, pero solo el 26 % dice que lo hace por completo) para reducir el riesgo de desequilibrio de la microbiota.



- **En cambio, siguen sin adoptarse lo suficiente algunos comportamientos relacionados más en concreto con la protección de la microbiota, sin duda por falta de conocimiento.** El 59 % afirma lavarse varias veces al día, una práctica que puede provocar disbiosis (un desequilibrio en la composición de la microbiota que puede dar lugar a numerosos problemas de salud) y el 42 % de las mujeres se hace duchas vaginales, a pesar de que esto es perjudicial para su microbiota vaginal.

### 3. ¿Una «edad de oro de la microbiota»? Los padres y madres, así como las personas de 25 a 44 años, son quienes más saben sobre microbiota, a diferencia de las personas mayores.

- **Los padres y madres de menores de 3 años y el grupo de edad de 25 a 44 años están más concienciados e informados: esta es la «edad de oro de la microbiota».**
- Estas poblaciones tienen un mayor conocimiento de la microbiota: el 76 % de los padres y madres con hijos menores de 3 años, el 78 % de las personas de entre 25 y 34 años y el 75 % de aquellas entre 35 y 44 años han oído hablar del término «microbiota» (frente al 70 % del total).
- Los padres y madres de niños pequeños (68 %), el grupo de edad de 25 a 34 años (67 %) y el de 35 a 44 años (63 %) son también quienes afirman haber cambiado más su comportamiento para proteger el equilibrio y el buen funcionamiento de la microbiota (frente al 58 % del total).
- Esto se debe en parte al papel de los profesionales sanitarios en la concienciación sobre la microbiota. Por ejemplo, al 58 % de los padres y madres de menores de 3 años, al 55 % de las personas de entre 25 y 34 años y al 47 % de las de entre 35 y 44 años, los profesionales sanitarios que les atienden les han hablado sobre la microbiota, su papel y sus funciones (frente al 45 % del total).
- **Por el contrario, las personas mayores, aunque su edad les expone a problemas de salud recurrentes, son las grandes olvidadas de la microbiota.**
- Su conocimiento de la microbiota es menor, ya que solo el 61 % de las personas mayores de 60 años ha oído hablar de ella (frente al 70 % del total).
- El número de personas mayores que han modificado su comportamiento para mantener una microbiota equilibrada es inferior (50 %, frente al 58 % del total).
- Este tema no se aborda mucho con los profesionales sanitarios: solo un tercio de las personas mayores ha recibido información sobre la microbiota, su papel y sus funciones por parte de estos (34 %, frente al 45 % del total). Además, a solo 1 de cada 3 le ha explicado su médico en algún momento las prácticas que debe adoptar para mantener una microbiota equilibrada (37 %, frente al 48 % del total).



#### 4. Los profesionales sanitarios, reconocidos por la población mundial como la fuente de información más fiable sobre la microbiota, desempeñan un papel crucial a la hora de animar a sus pacientes a adoptar los comportamientos adecuados.

- Los profesionales sanitarios son **la fuente de información más creíble/legítima para transmitir la información**: más de 3 de cada 4 encuestados consideran que los profesionales sanitarios son la fuente de información más fiable sobre la microbiota (78 %; primera fuente mencionada).
- **En comparación con el año pasado, los profesionales sanitarios han sensibilizado más a los ciudadanos sobre la microbiota, lo que constituye un avance alentador.** De hecho, al 45 % se le ha explicado qué es la microbiota, un indicador que es 6 puntos superior al de 2023. A casi 1 de cada 2 personas se le ha concienciado sobre la importancia de tener una microbiota equilibrada (48 %; aumento de 6 puntos frente a 2023). Además, el 48 % ha recibido explicaciones sobre los comportamientos correctos que hay que adoptar para mantener una microbiota equilibrada (aumento de 5 puntos frente a 2023). **Sin embargo, aunque la información facilitada por los profesionales ha mejorado este año, sigue llegando solo a una minoría de personas.**
- **La sensibilización que llevan a cabo los profesionales sanitarios es muy importante, ya que tiene una gran repercusión en los conocimientos y el comportamiento de los pacientes.** De hecho, las personas que han recibido reiteradamente información sobre la microbiota por parte de los profesionales sanitarios la conocen mejor (el 53 % sabe exactamente qué es, frente al 23 % del total). También es más probable que hayan cambiado su comportamiento para mantener una microbiota equilibrada (95 %, frente al 58 % del total).

#### 5. Existen auténticas disparidades entre países en lo que respecta al conocimiento de las microbiotas y los comportamientos adoptados para preservar su equilibrio.

- **Las personas vietnamitas (92 %), francesas (85 %), chinas (76 %), españolas (76 %) y polacas (75 %) son las que están más familiarizadas con el término «microbiota»,** mientras que las estadounidenses (62 %), las portuguesas (62 %), las marroquíes (59 %) y las finlandesas (41 %) son las que menos lo están. **El conocimiento sobre la microbiota intestinal también varía:** las personas vietnamitas (87 %), francesas (70 %), chinas (65 %), mexicanas (62 %) y españolas (61 %) destacan por saber más de ella.
- **México, Brasil, China, Vietnam y Polonia son los países en los que la población recibe más sensibilización por parte de los profesionales sanitarios sobre el papel y la función de las microbiotas, y en los que más se adoptan conductas beneficiosas.** Las personas vietnamitas (84 %), mexicanas (67 %), chinas (62 %) y polacas (65 %) son las más propensas a haber cambiado su comportamiento.
- **Por el contrario, Finlandia, Portugal, Francia, España, los Estados Unidos y Marruecos van a la zaga en cuanto al conocimiento de las microbiotas y la adopción de comportamientos para cuidarlas.** Por ejemplo, solo un tercio de las personas



International  
Microbiota  
Observatory

BIOCODEX  
*Microbiota Institute*



finlandesas (36 %) ha cambiado su comportamiento, y muy pocas (20 %) han recibido sensibilización sobre las conductas correctas que deben adoptar.

#### **A propósito de Biocodex Microbiota Institute**

El Biocodex Microbiota Institute es un centro internacional de conocimientos dedicado a las microbiotas humanas. El Instituto, disponible en 7 idiomas, se dirige tanto a los profesionales sanitarios como al público en general con el fin de concienciar sobre el papel vital que desempeña este órgano en nuestra salud. La misión principal del Biocodex Microbiota Institute es educativa: promover la importancia de la microbiota para todo el mundo.

[www.biocodexmicrobiotainstitute.com/es](http://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/es)

#### **Contacto de prensa Biocodex Microbiota Institute:**

Olivier Valcke, relaciones públicas y responsable editorial

+33 6 43 61 32 58

[o.valcke@biocodex.com](mailto:o.valcke@biocodex.com)

#### **Contacto de prensa Ipsos:**

Etienne Mercier, director del polo Opinión y Salud – Ipsos

+33 6 23 05 05 17

[Etienne.Mercier@ipsos.com](mailto:Etienne.Mercier@ipsos.com)