

# *Salud Conciencia*

**TUBO DIGESTIVO, MICROBIOTA Y  
CEREBRO. EJES EN SALUD**

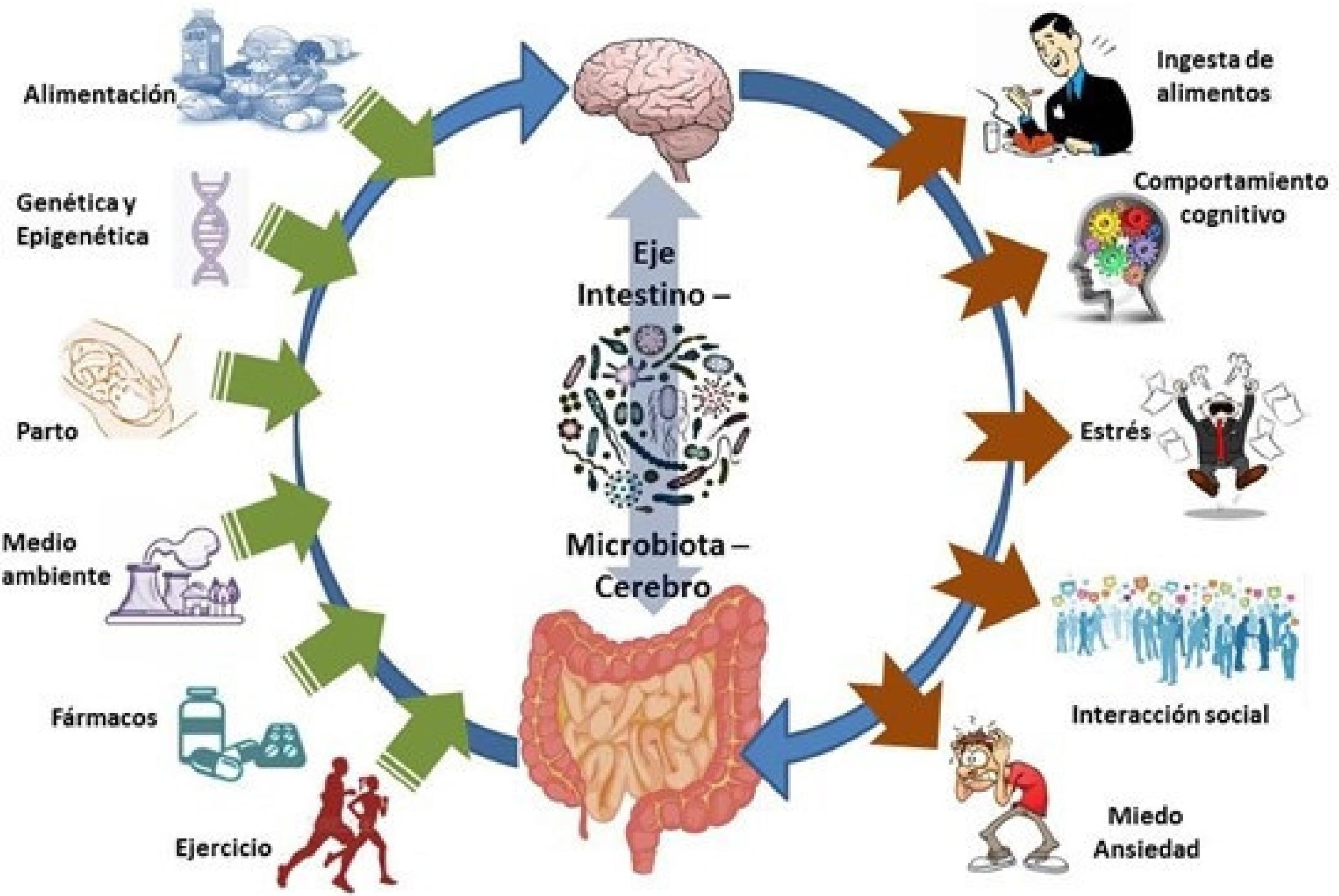
**Cuando se trata de salud, todo está conectado.**

**Lunes 15 Febrero 18-20h**

**Ateneu de l'Harmonia**

Espai de gestió comunitària a Sant Andreu de Palomar  
Carrer de Sant Adrià, 20 (Fabra i Coats)





Desde la Psico-Neuro-Inmunología, trataremos de entender la relación entre las emociones, el tubo digestivo y la microbiota.

Replantaremos el concepto de salud desde una perspectiva integral, teniendo en cuenta el contexto y los determinantes de salud que impactan en nuestra epigenética .



# MICROBIOTA Y DEPRESIÓN

NUTRI<sup>B</sup>ÍOTICA

Segunda causa de **incapacidad** en 2020

Afecta a más de **350 millones de personas** en todo el mundo

Síndrome **complejo** en el que influyen

## EJE MICROBIOTA- INTESTINO-CEREBRO

Sistema bidireccional  a través de **nervio vago, metabolitos, neurotransmisores, vitaminas y nutrientes**

Cambios en la microbiota → alteración de barrera hematoencefálica

↑ Permeabilidad  
↓ afectación de la función del Sistema Nervioso Central



## Qué pueden hacer

Promover la plasticidad neuronal

Prevenir la ↓ de la regeneración de las neuronas inducida por el estrés crónico

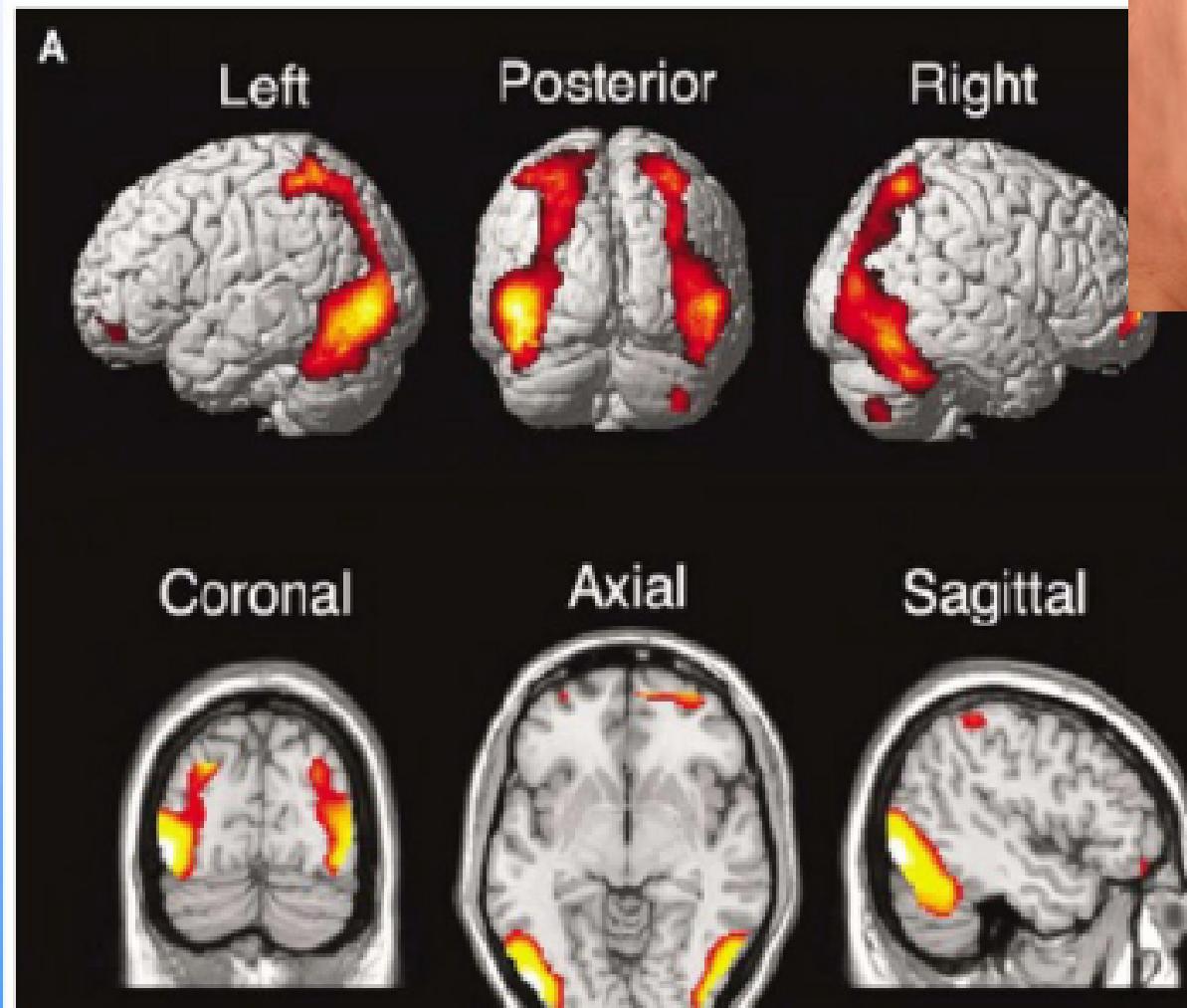
Fuente: "La depresión, el eje intestino-cerebro y la microbiota intestinal", Dra. Gemma Safont para el #NBlog

**Tomaremos el tubo digestivo como eje principal, ya que su estado influirá en el resto del organismo.**

**Hablaremos qué es la microbiota y cómo está influye en nuestro cerebro y nuestras decisiones .**

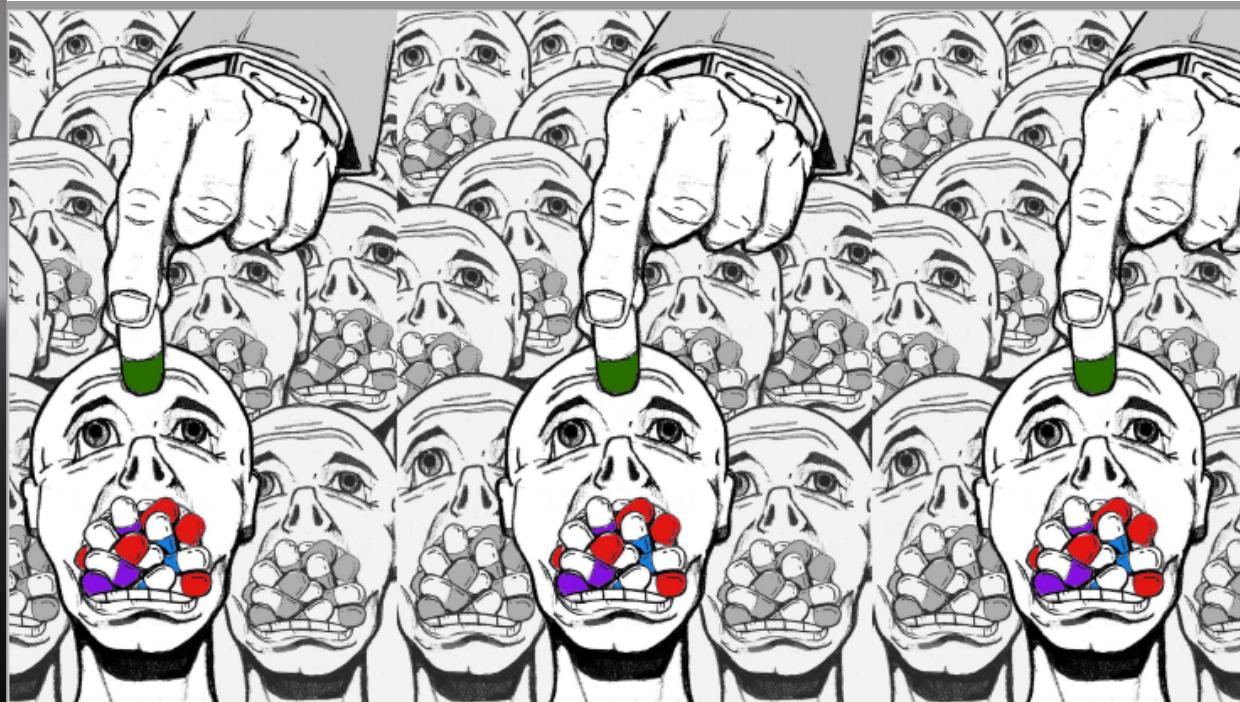


# High calorie food



También hablaremos de la crisis del sabor, de cómo la industria alimentaria nos manipula a la hora de elegir alimentos o productos comestibles .





Os invito a compartir un ratito en torno a la Salud para empoderarnos en ella y así, evitar dejarla en manos de las autoridades.





**La medicina hegemónica tiende separarnos por sistemas y a tapar los síntomas en lugar de atender la causa que los genera.**

**Este taller invita a empoderarnos en la salud como un eje transversal en nuestras vidas. Como una herramienta política y de transformación social**

**Alba María Campos Lizcano.**

Enfermera especialista en Familiar y Comunitaria.

**Psiconeuroinmunóloga.**

Experta en Nutrición Clínica y Salud Nutricional.

Experta en Gestión Emocional, Coaching y PNL.

Miembra del colectivo **Salut Entre Totxs**.

**BLOG:** <https://blogs.sindominio.net/saludconciencia/>

**INSTAGRAM:** @alba\_pni\_saludconciencia2

**Salud  
ConCiencia**