



Nota de prensa

Junio de 2025

Observatorio Internacional de las Microbiotas, 3.^a edición, 2025

Una encuesta realizada a 7500 personas de 11 países

El impulso de la microbiota: pasar del reconocimiento a la acción

La microbiota está formada por billones de microorganismos como bacterias, virus, hongos, arqueas, etc. Vive en el tubo digestivo, la piel, la boca, la nariz y los pulmones. Estos organismos desempeñan un papel fundamental en nuestro bienestar, al ayudar a la digestión, estimular el sistema inmunitario y protegernos de las enfermedades infecciosas. Pero, además de estas funciones, la microbiota también influye en el estado de ánimo, el metabolismo e incluso la longevidad. Un desequilibrio de la microbiota, a menudo causado por factores como la alimentación, el estilo de vida o los medicamentos, puede causar problemas de salud importantes, desde trastornos digestivos hasta problemas cardiovasculares y depresión. Por tanto, mantener una microbiota sana en todo nuestro cuerpo es esencial para la salud y el bienestar generales.

*Por tercer año consecutivo, el Biocodex Microbiota Institute encargó a Ipsos un amplio estudio internacional sobre la microbiota: el **Observatorio Internacional de las Microbiotas**. ¿Cuáles son las tendencias con respecto al reconocimiento de la microbiota? Este año, ¿han adoptado las personas más hábitos que les ayuden a proteger y preservar la microbiota? ¿Qué papel desempeñan los profesionales sanitarios a la hora de informar a los pacientes? ¿Qué piensa la gente sobre las pruebas de la microbiota?*

*Ipsos ha llevado a cabo este estudio a gran escala con **7500 personas de 11 países** (EE. UU., Brasil, México, Francia, Alemania, Italia, Portugal, Polonia, Finlandia, China y Vietnam). En cada país, **se entrevistó a una muestra representativa de la población a partir de los 18 años**. Se garantizó la representatividad mediante el método de muestreo por cuotas aplicado al género, la edad, la región y la profesión de los participantes. El estudio se llevó a cabo en línea entre el 21 de enero y el 28 de febrero de 2025.*



1. Un aumento general del reconocimiento de los términos relacionados con la microbiota y su importancia

- **El conocimiento preciso de la microbiota ha aumentado desde 2023** (3 puntos más que en 2023). **No obstante, siguen siendo minoría las personas que saben qué significa exactamente la palabra microbiota** (un 23 %). En general, más de 7 de cada 10 personas reconocen la existencia de la microbiota (el 71 %, 8 puntos más que en 2023).
- **El conocimiento de la diversidad de la microbiota sigue siendo bajo, aunque hay cierta evolución.** La microbiota intestinal sigue siendo la más conocida: el 26 % sabe exactamente qué es (4 puntos más que en 2023). Además, 1 de cada 5 personas sabe exactamente qué son la microbiota vaginal (el 20 %, 3 puntos más que en 2023) y la microbiota bucal (el 20 %, 3 puntos más que en 2023). El 18 % sabe con exactitud qué es la microbiota cutánea (1 punto más que en 2023) y el 16 %, la microbiota urinaria (2 puntos más que en 2023).
- **El conocimiento de la función, las capacidades y la importancia de la microbiota aumenta cada año:** de cada 5 personas, 4 saben que la alimentación tiene consecuencias significativas en el equilibrio de la microbiota (un 80 %), un aumento de 6 puntos desde 2023; el 79 % sabe que, en algunos casos, un desequilibrio de la microbiota puede tener consecuencias notables en la salud, 4 puntos más que en 2023; y el 76 % sabe que la microbiota desempeña un papel importante en los mecanismos de defensa del sistema inmunitario, lo que supone un incremento de 4 puntos frente al año 2023.
- **Cuando padecen problemas de salud relacionados con la microbiota, la mayoría de las personas son capaces de vincularlos acertadamente con esta, lo que demuestra su conocimiento al respecto:** el 59 % de las personas que han tenido una diarrea asociada al consumo de antibióticos la asoció correctamente a la microbiota. Más de la mitad de las personas que han tenido una infección urogenital la asociaron acertadamente a la microbiota (el 52 %).
- **Sigue sin entenderse bien del todo, pero el conocimiento ha mejorado en comparación con estudios anteriores.** El 56 % de las personas saben que la microbiota permite al intestino comunicar información esencial para la salud al cerebro (3 puntos más que en 2023); solo la mitad de las personas sabe que la microbiota no está exclusivamente en el intestino (el 53 %, 6 puntos más que en 2023); y un tercio sabe que la microbiota solo está formada por bacterias (el 32 %, 3 puntos más que en 2024).

2. Aunque el reconocimiento de la microbiota ha aumentado, sigue siendo difícil que se tomen medidas concretas

- **La mayoría de las personas declara que ya ha cambiado sus hábitos para mantener una microbiota equilibrada** (el 56 %), un resultado estable en comparación con el año pasado (1 punto menos). **No obstante, muy pocas personas han cambiado sus hábitos «mucho»** para proteger la microbiota (el 16 %, 1 punto menos que en 2024).



Dos de cada 5 personas los han cambiado «un poco» por el bien de la microbiota (el 40 %, igual que en 2024).

- **Las personas que de verdad han incorporado hábitos a su vida diaria para mantener una microbiota equilibrada son minoritarias.** Un tercio de la población suele practicar alguna actividad física de forma habitual (el 32 %, un punto menos que en 2024), el 31 % mantiene de forma constante una alimentación variada y equilibrada (1 punto menos que en 2024) y el 23 % limita activamente su consumo de alimentos procesados (2 puntos menos que en 2024).
- **Además, los comportamientos con una relación más directa con la protección de la microbiota no se adoptan correctamente.** Más de la mitad se lava el cuerpo al menos dos veces al día (el 53 %) a pesar de sus efectos dañinos sobre la microbiota. El 38 % de las mujeres se hace duchas vaginales (4 puntos menos que en 2023), una práctica nociva para la microbiota vaginal.
- **Estos resultados ponen de manifiesto una importante asimetría entre el conocimiento y la toma de medidas en lo que respecta a la salud de la microbiota. Aunque las personas cada vez conocen mejor su importancia, esta comprensión no siempre se traduce de forma eficaz en cambios en el estilo de vida firmes y decididos.**

3. La microbiota: ¿una diferencia generacional? La paternidad frente a la vejez

- **La paternidad: una vía al conocimiento de la microbiota**
- Las personas con hijos pequeños (de menos de 3 años) parecen tener más conocimientos sobre la microbiota: más de un tercio sabe con exactitud qué es (el 34 %), lo que es un porcentaje superior al promedio (un 23 %). En general, el 83 % conoce la existencia de la microbiota, un porcentaje mayor en comparación con el promedio (un 71 %).
- También es más probable que hayan cambiado sus hábitos para proteger el equilibrio de la microbiota: dos de cada tres progenitores de niños pequeños lo han hecho (el 67 %), un porcentaje significativamente mayor que el promedio (un 56 %).
- Esta fuerte conexión entre el conocimiento y las medidas tomadas en el caso de progenitores de niños pequeños puede explicarse por el papel fundamental que desempeñan los profesionales sanitarios a la hora de ofrecerles información. De hecho, a 3 de cada 5 se les ha explicado qué es la microbiota, su papel y sus funciones (un 59 %), en comparación con solo el 42 % de la población general.
- A causa de este mayor conocimiento, los progenitores de niños pequeños muestran más interés en las pruebas de la microbiota: al 68 % le interesaría hacérselas (frente al 61 % de la población general).
- **Paradójicamente, las personas mayores tienen menos conocimientos sobre la microbiota, a pesar de que el riesgo para la salud es más elevados debido a su edad**
- Los participantes de 60 años en adelante conocían menos la microbiota: solo el 17 % sabía qué es exactamente, en comparación con el 23 % de la población general. En



conjunto, el 63 % de las personas mayores sabían qué es la microbiota, una cifra inferior a la de los resultados generales (un 71 %).

- Solo la mitad de las personas de esta franja de edad ha cambiado sus hábitos para mantener una microbiota equilibrada, frente al 56 % en el caso de los resultados globales.
- Estos bajos resultados podrían deberse al grado de información que les aportan los profesionales sanitarios. De hecho, parece que las personas ancianas son la población a la que los profesionales sanitarios informan menos: solo un tercio ha recibido una explicación de qué es la microbiota, su papel y sus funciones (frente al 42 % del total).
- Además, las personas ancianas parecen tener menos interés en que se les hagan pruebas de la microbiota: el 55 % expresó que le interesaría hacérselas (frente al 61 % de la población general).

4. Un interés significativo en hacerse pruebas de la microbiota: la gente identifica sus posibles beneficios; ¿demostraría esto un mayor reconocimiento y comprensión del tema?

- **Hay un auténtico interés en el análisis de la microbiota:** más de 3 de cada 5 personas se mostraron interesadas en hacerse pruebas de la microbiota (el 61 %).
- **La gente quiere hacerse pruebas de las microbiotas que más conoce:** a 4 de cada 5 personas les interesaría hacerse una prueba de la microbiota intestinal (un 80 %), la cual conocían el 57 % de los participantes. Además, al 42 % le interesaría hacerse una prueba de la microbiota bucal, la cual conocían el 48 % de los participantes. Entre las mujeres, a más de la mitad les interesaría hacerse una prueba de la microbiota vaginal (el 54 %), la cual conocían el 54 % de estas.
- **Las pruebas de la microbiota se consideran importantes principalmente por motivos de salud personales:** de cada 5 personas, 3 opinan que las pruebas de la microbiota son útiles para hacerse una revisión de salud (un 60 %); el 53 % las percibe como una herramienta que ayuda a devolver el equilibrio a la microbiota; el 51 % considera que sirven para evitar o retrasar la aparición de enfermedades; y el 49 %, para identificar los factores del estilo de vida que influyen en la microbiota y causan las enfermedades crónicas. **Esto indica que se identifican las posibles ventajas para la salud de la microbiota, lo que demuestra una creciente comprensión del asunto.**
- **Para respaldar la investigación científica, una parte significativa de la población aceptaría donar muestras de heces:** el 59 % estaría dispuesto a donar muestras de heces si esto sirviera para contribuir a incrementar el conocimiento científico en los campos de la microbiota, la nutrición y la salud.



5. El «despertar de la microbiota», con las directrices de los profesionales sanitarios: un papel fundamental para pasar del conocimiento a la acción y animar a adoptar los hábitos adecuados

- **Los profesionales sanitarios siguen siendo la fuente en la que más se confía para obtener información sobre la microbiota:** más de 3 de cada 4 personas considera a los profesionales sanitarios su fuente principal de información fiable sobre la microbiota (el 78 %, 3 puntos más que en 2024).
- **La información que aportan los profesionales sanitarios sobre la microbiota sigue siendo limitada, pero aumenta de forma constante.** A más de 2 de cada 5 personas se les ha explicado qué es la microbiota, su papel y sus funciones (al 42 %, 7 puntos más que en 2023). Se ha instruido a casi la mitad de los participantes sobre la importancia de tener una microbiota lo más equilibrada posible (al 47 %, 6 puntos más que en 2023), y al 46 % se le han explicado los hábitos adecuados que se deben adoptar para mantener una microbiota equilibrada (4 puntos más que en 2023). **No obstante, solo el 29 % de los participantes dijeron haber recibido toda esta información por parte de un profesional sanitario, y solo el 8 % había recibido esta información exhaustiva más de una vez.**
- **Se ha demostrado que recibir directrices por parte de profesionales tiene un efecto positivo en el reconocimiento de la microbiota y la adopción de hábitos adecuados.** Las personas que han recibido información variada y en más de una ocasión sobre la microbiota por parte de profesionales sanitarios comprenden mejor el término «microbiota» (el 54 % sabe qué es exactamente, frente al 23 % en el caso de toda la población). También es más probable que cambien sus hábitos para mantener una microbiota equilibrada (el 93 %, frente al 56 % de la población total). **Los profesionales sanitarios son un factor determinante a la hora de promover cambios conductuales relacionados con la salud de la microbiota.**

6. El efecto de los antibióticos en la microbiota: reforzar el vínculo mediante la información aportada por los profesionales

- **El efecto de los antibióticos en la microbiota es un hecho muy conocido, y cada vez más:** 3 de cada 4 personas saben que los antibióticos afectan a la microbiota (el 73 %, 4 puntos más que en 2023).
- **Cuando sufren diarrea asociada al consumo de antibióticos, las personas son capaces de vincularla acertadamente con la microbiota:** 3 de cada 5 personas vincula correctamente este problema de salud ligado a la microbiota con esta (59 %).
- **Falta de información por parte de los profesionales sanitarios:** muy pocas personas recibieron información sobre la microbiota cuando se les recetaron antibióticos. Solo 2 de cada 5 dijeron que un profesional sanitario les había dicho que tomar antibióticos podría tener consecuencias negativas en la microbiota (el 39 %, 2 puntos más que en 2023). Y solo el 38 % ha recibido consejos sobre cómo limitar las consecuencias negativas del uso de antibióticos en la microbiota (1 punto más que en 2023).



- **Por lo tanto, aunque la gente está empezando a comprender la conexión entre los antibióticos y una microbiota desequilibrada, no recibe suficiente asesoramiento profesional que la ayude a restringir las consecuencias negativas de los antibióticos en la microbiota.**

7. Del reconocimiento a la acción: desigualdades entre países con respecto al conocimiento y el cuidado de la microbiota

- **El reconocimiento de la microbiota varía en cada país:** mientras que es más probable que vietnamitas (94 %), franceses (88 %) e italianos (78 %) tengan conocimientos sobre la microbiota, este conocimiento es menor entre estadounidenses (63 %), alemanes (63 %), portugueses (62 %) y finlandeses (46 %). Del total, el 71 % sabe de la existencia de la microbiota.
- **Los países en los que es más probable que las personas hayan cambiado sus hábitos para mantener una microbiota equilibrada son los mismos en los que han recibido más información por parte de los profesionales sanitarios.** En Vietnam (85 %), México (64 %), Polonia (64 %), Brasil (63 %) y China (63 %), es más probable que la gente haya cambiado sus hábitos para mantener una microbiota equilibrada que en la población general. También es más probable que los habitantes de estos países hayan recibido información sobre la microbiota al menos una vez por parte de los profesionales sanitarios. En México, al 83 % un profesional se lo ha explicado al menos una vez, en comparación con solo el 63 % en el conjunto de países.
- **Por otro lado, en algunos países es menos probable que la gente cambie sus hábitos para mantener una microbiota equilibrada. Estas personas son también las que menos información han recibido de parte de profesionales sanitarios.** Es menos probable que los participantes de Italia (53 %), EE. UU. (52 %), Portugal (49 %), Francia (45 %), Finlandia (39 %) y Alemania (36 %) hayan cambiado sus hábitos para mantener el equilibrio de la microbiota. Estas poblaciones son también a las que menos se les ha explicado qué es la microbiota. Por ejemplo, solo se les ha explicado qué es la microbiota al 18 % de los finlandeses, frente al 42 % en el conjunto de países.
- En la encuesta de este año se ha introducido una nueva pregunta sobre el interés en hacerse pruebas de la microbiota. **Los resultados han revelado una tendencia interesante: a pesar de las variaciones regionales significativas, la mayoría de los participantes de todo el mundo dijeron estar interesados en hacerse una prueba de la microbiota.** América Latina va a la cabeza, donde el 77 % de los participantes mostraron interés, seguida de cerca de Asia, con el 69 %. Aunque otras regiones parecen sentirse en cierto modo menos atraídas por las pruebas de la microbiota, hay que tener en cuenta que, incluso en zonas con un interés relativamente más bajo, la mayoría siguió expresando cierta curiosidad por estas pruebas. Entre los europeos, a pesar de ser los que menos interés mostraron en someterse a las pruebas, la mayoría, el 53 %, siguió mostrando interés, seguidos de los estadounidenses de cerca, con un 58 %.



Sobre el Biocodex Microbiota Institute

El Biocodex Microbiota Institute es un centro internacional de conocimiento dedicado a la microbiota. El Instituto instruye al público en general y a los profesionales de la salud sobre la importancia de la microbiota en la atención médica y el bienestar.

www.biocodexmicrobiotainstitute.com/es

Contacto de prensa del Biocodex Microbiota Institute:

Olivier Valcke, director del Biocodex Microbiota Institute
Comunicación global sobre la microbiota

+33 6 43 61 32 58

o.valcke@biocodex.com

Contacto de prensa de Ipsos:

Etienne Mercier, director de Opinión y Salud – Asuntos Públicos de Ipsos

+33 6 23 05 05 17

Etienne.Mercier@ipsos.com