



# Intestino permeable, ¿qué quiere decir y cómo mejorarlo?

El intestino permeable ocurre cuando sustancias como **bacterias** y **toxinas** entran en la sangre y se inflama el intestino. Las toxinas y las bacterias pueden entrar cuando el intestino está muy **poroso**.

Esta inflamación se llama síndrome del intestino permeable. Se puede evitar si comes bien y llevas una vida saludable.

El intestino es muy importante en la digestión para coger los **nutrientes** que necesita nuestro cuerpo para protegerlo de enfermedades.

El intestino tiene dos partes: el intestino delgado y el intestino grande.  
- El intestino delgado corta los alimentos para pasar los nutrientes a la sangre a través de pequeños agujeros que hay en el intestino.

**Toxinas:** sustancias tóxicas que pueden ser malas para el cuerpo y causar problemas de salud.

**Bacteria:** Son como pequeños seres vivos que pueden estar en muchos lugares diferentes. Algunas bacterias son buenas para el cuerpo, pero otras pueden hacer daño y causar enfermedades.

**Poroso:** tiene muchos pequeños agujeros donde otras cosas pueden entrar o salir fácilmente. Como si fuera una esponja.

**Nutrientes:** son sustancias que necesita tu cuerpo para funcionar bien.

- El intestino grande coge agua y **sales minerales**, forma y elimina los restos de la comida y conserva las bacterias buenas, que nos ayudan a protegernos de enfermedades.

La pared del intestino protege nuestro cuerpo de las enfermedades e infecciones.

La pared del intestino bloquea el paso de las sustancias malas, pero cuando algunas pasan se dice que tenemos “intestino permeable”. Esto puede causar problemas de salud e inflamaciones.

## Factores de riesgo

Algunas causas que aumentan la posibilidad de tener “intestino permeable”:

- Mala alimentación
- Falta de sueño
- Estar expuestos a toxinas. Esto puede pasar con medicamentos, contaminación o por comer alimentos caducados.
- Tomar muchos medicamentos que estropean el **sistema digestivo**.
- Infecciones en el intestino.
- Enfermedades inflamatorias y **autoinmunes**. Estas acciones también pueden causar alergias, **enfermedades autoinmunitarias** o problemas de digestión.

**Sales minerales:** están en los alimentos. Son como los ingredientes básicos que necesita nuestro cuerpo para funcionar bien.

Ejemplos: el calcio, que ayuda a los huesos o el potasio, que es bueno para los músculos.

**Sistema digestivo:** son todos los órganos que ayudan a descomponer los alimentos que comemos y se quedan con los nutrientes que necesita nuestro cuerpo. El sistema digestivo está formado, por ejemplo, por la boca, el estómago y los intestinos.

**Autoinmune:** cuando las defensas de tu cuerpo, que sirven para protegerte de enfermedades, te atacan.

**Enfermedad autoinmunitaria:** es cuando las defensas de tu cuerpo, empiezan a atacar a tus células por error.

# Síntomas de alerta

- Inflamación
- Gases
- Diarrea
- Restreñimiento
- Dolor abdominal
- Cansancio
- Mal de cabeza
- Inflamación en la piel
- Dolores en las **articulaciones** y en los músculos
- Alergias a alimentos

**Articulaciones:** son partes de nuestro cuerpo que sirven para conectar los huesos entre ellos.

**Alimentos procesados:** son alimentos que han sido cambiados de su forma original. Por ejemplo: queso, pan, yogurt o jamón serrano.

Para prevenir estos síntomas hay que seguir una dieta equilibrada, no comer muchos **alimentos procesados**, hacer ejercicio y gestionar el estrés.

---

Artículo de la revista Veritas 159 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

**Validado por:** Anamaria Montero, Dani de la Riva y Laia Pedrón.

**Adaptado y dinamizado por:** Sandra Sanz

(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

