



## Antibióticos y probióticos

# Buena pareja

Dar probióticos a los niños para prevenir la diarrea causada por los antibióticos tiene sentido.

**¿Tomar probióticos, como suplementos o yogur, sirve para prevenir la diarrea asociada al antibiótico en niños?** Esa era una duda pendiente de resolver. La diarrea suele aparecer con frecuencia cuando se toman antibióticos porque alteran en el equilibrio natural de las bacterias que viven en el tracto intestinal.

**La respuesta acaba de llegar tras una revisión Cochrane**, de evidencia moderada. Para ello se analizaron 33 ensayos clínicos que incluyeron a 6.352 menores de edades comprendidas entre 3 días y 17 años.

**El mayor efecto preventivo se da con dosis altas de probióticos**, de 5 billones o más de unidades formadoras de colonias al día, sobre todo de dos tipos: *Lactobacillus rhamnosus* o *Saccharomyces boulardii*, que pueden encontrarse en forma de complementos alimenticios. Respecto a su eficacia, esta es significativa: por cada 6 niños que toman probióticos a dosis altas, se evita 1 caso de diarrea.

**Los probióticos son seguros para los niños** pero deben evitarse en aquellos con las defensas muy bajas.



Información extraída de Cochrane (es.cochrane.org) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.