

ÁNGELA QUINTAS

# ¿POR QUÉ ME DUELE LA TRIPA?

Incluye  
menús y recetas  
específicos para  
cada patología

Reparación digestiva, microbiota,  
adelgazamiento y salud

ÁNGELA QUINTAS

# ¿POR QUÉ ME DUELE LA TRIPA?

Reparación digestiva, microbiota,  
adelgazamiento y salud

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Ángela Quintas, 2022  
© Editorial Planeta, S. A., 2022  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Iconografía: Grupo Planeta

Ilustraciones del interior: © Heva Hernández, © Antonina Vlasova / Shutterstock, © Tatjana Baibakova / Shutterstock

Diseño y maquetación del interior: © The Social Vim Collective

Nota: las recomendaciones y pautas de este libro siempre deben ser personalizadas, teniendo en cuenta el estado físico en el que se encuentra cada persona, y supervisadas por un especialista

Primera edición: enero de 2022  
Depósito legal: B. 18.363-2021  
ISBN: 978-84-08-25092-0  
Preimpresión: Safekat, S. L.  
Impresión: Gómez Aparicio  
Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**





# ÍNDICE

<b>ESTO LE INTERESA MUCHO A TU SALUD</b>	<b>15</b>
<b>1. MANTÉN TU MICROBIOTA FELIZ (O SEA, ESTABLE)</b>	<b>19</b>
● La barrera intestinal: una gran línea de defensa	24
● Ahora sí, la gran protagonista: la microbiota intestinal	27
<b>2. LA CANDIDIASIS: «TENGO GANAS DE COMER DULCE A TODAS HORAS»</b>	<b>43</b>
● Fase 1. Identifica tu problema	45
● Fase 2. Pautas alimentarias	53
● <i>Disfruta del menú semanal anticándida</i>	57
● Fase 3. Reparación	59
● Fase 4. Equilibrio	63
● Fase 5. Reintroducción de los alimentos	64
<b>3. EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD: ENEMIGOS ÍNTIMOS DE LA MICROBIOTA</b>	<b>69</b>
● Así te ayudará una dieta de control de insulina	73
● Las cinco reglas básicas del buen comer (y adelgazar)	77

- ¿Qué hago para comenzar a perder peso? 80
  - *Menú semanal para bajar de peso* 82
- Reglas y hábitos básicos que deben acompañar a la dieta 83

#### **4. EL ESTREÑIMIENTO:**

##### **«IR AL BAÑO ES UN SUPPLICIO PARA MÍ» 85**

- Fase 1. Identifica tu problema 87
- Fase 2. Pautas alimentarias 96
  - *Menú diario con un aporte completo de fibra* 102
- Fase 3. Reparación 104
- Fase 4. Equilibrio 106

#### **5. ALERGIAS E INTOLERANCIAS:**

##### **«SI COMO ESTO, PONDRÉ EN RIESGO MI SALUD» 111**

- Identifica tu problema 113
- La intolerancia a la fructosa: más allá de la fruta 118
- La intolerancia a la lactosa: más allá de la leche 122
- La celiaquía: por qué tendrás que olvidarte del gluten 126

#### **6. EL *HELICOBACTER PYLORI*:**

##### **«ME DUELE EL ESTÓMAGO COMO SI ME CLAVASEN UN PUÑAL» 137**

- Fase 1. Identifica tu problema 139
- Fase 2. Pautas alimentarias 147
  - *Menú para una dieta blanda* 151
- Fase 3. Reparación 152
- Fase 4. Equilibrio 155

## **7. LA HERNIA DE HIATO:**

### **«ME SUBE LA COMIDA CONTINUAMENTE»**

**159**

- Fase 1. Identifica tu problema 161
- Fase 2. Pautas alimentarias 165
  - *Menú semanal para la hernia de hiato* 167
- Fase 3. Reparación 169
- Fase 4. Equilibrio 172

## **8. DISBIOSIS GRAVE:**

### **«TODO LO QUE COMO ME SIENTA MAL»**

**175**

- Fase 1. Identifica tu problema 177
- Fase 2. Pautas alimentarias 179
  - *Menú semanal FODMAP* 184
- Fase 3. Reparación y reintroducción de alimentos 187
- Fase 4. Equilibrio-mantenimiento 188

## **9. EL DÉFICIT DE DAO:**

### **«LAS MIGRAÑAS Y MIS MALAS DIGESTIONES SON CONSTANTES»**

**193**

- Fase 1. Identifica tu problema 195
- Fase 2. Pautas alimentarias 199
  - *Menú para una dieta baja en histamina* 202
- Fase 3. Reparación 204
- Fase 4. Equilibrio 205

## **10. LA DIVERTICULITIS:**

### **«SIENTO UN FUERTE DOLOR EN EL ABDOMEN»**

**209**

- Fase 1. Identifica tu problema 211

● Fase 2. Pautas alimentarias	213
● Fase 3. Reparación	215
● Fase 4. Equilibrio	215

## **RECETAS PARA UNA MICROBIOTA EQUILIBRADA** **219**

● Barritas ricas en fibra sin horno	223
● Ensalada de lentejas caviar con atún y huevo	224
● Salteado de soja texturizada	227
● Arroz de coliflor con gambas	229
● Garbanzos al horno	231
● Arroz integral con proteína	233
● Hamburguesa de guisantes	235
● Huevos rotos con jamón serrano	237
● Pasta integral con <i>curry</i> de gambas y jengibre	239
● <i>Pizza</i> de coliflor	241
● <i>Poke bowl</i>	243
● Solomillo de pavo Wellington	245
● Brochetas de pescado al horno	247
● Huevo escalfado al microondas	249
● Ensalada de pasta de trigo sarraceno con pollo, boniato y aguacate	250
● Ternera salteada con piña y jengibre	253
● Paté de aguacate	255
● Paté de berenjena	257
● Fideos de arroz con pollo y hortalizas	259
● Croquetas de garbanzos	261
● Pastel de merluza	263
● <i>Wraps</i> de salmón ahumado y brotes de espinaca	265
● Musaka griega	267
● Risotto de pavo y <i>curry</i> con leche de coco	269



● Crepes de trigo sarraceno	270
● Endibias con arenque y aguacate	273
● Huevos al nido de berenjena	275
● Pan keto	277
● Galletas de salvado de trigo y avena	278
● <i>Porridge</i> con 70/30 de lino y chía	281
● Compota de manzana	283
● Brownie bajo en FODMAP	285
● Brownie de boniato	287
● Natillas de manzana	289
● Arroz con leche de coco	291
● Caldo depurativo	293

**AGRADECIMIENTOS** **295**

**BIBLIOGRAFÍA** **299**



# Esto le interesa mucho a tu salud

El libro que tienes en tus manos está lleno de respuestas a muchas preguntas de alimentación y salud que todos nos hemos hecho alguna vez. Entender de forma sencilla qué es la microbiota, cómo actúan las bacterias, qué alimentos nos sientan bien y por qué, cómo adelgazar, cómo combatir el colon irritable o la diverticulitis son solo algunos de los temas que he querido abordar en estas páginas respondiendo a las demandas de los lectores y de mis pacientes. Porque se trata de patologías que a todos, en uno u otro momento, nos afectan o nos van a afectar. Y es que el estrés en el que a veces vivimos, una dieta inadecuada, el consumo de fármacos o determinadas enfermedades influyen en nuestra salud provocando inflamaciones, malas digestiones, pero también cambios de humor, problemas en la piel, malestar general o dolores de cabeza.

A menudo me encuentro en la consulta con muchísimas personas a las que les cuesta dar con la solución porque no han logrado encontrar la causa de su problema. Dolencias que persisten, pacientes que lo han probado todo y siguen sin saber qué o cómo comer para mejorar.

Para resolverlo, aplico un sencillo y eficaz método de reparación intestinal que parte de una premisa básica: llevarse bien con las bacterias que forman parte de nuestra microbiota intestinal. Y

llevarse bien con ellas significa mimarlas y no descuidarlas. De lo contrario, es más que probable que tengamos un problema, que puede ser ocasional o el síntoma de que en nuestro cuerpo algo no va especialmente bien. En cualquier caso, debemos atender a las señales que este nos da para retomar el tan ansiado equilibrio.

A lo largo de las páginas de este libro descubrirás cómo llevar a cabo, paso a paso, mi método de reparación digestiva; un método repleto de pautas dietéticas y terapéuticas específicas en función de las dolencias más frecuentes. Además de explicaciones muy concretas sobre los síntomas, encontrarás **menús y más de treinta recetas sanas y fáciles** con alimentos imprescindibles. Como imaginarás, la alimentación será la mayor de nuestras aliadas en este proceso. No debemos olvidar que mantener estable nuestra microbiota nos hará gozar de una buena salud. Está en tus manos conseguirlo.

**Ángela Quintas**







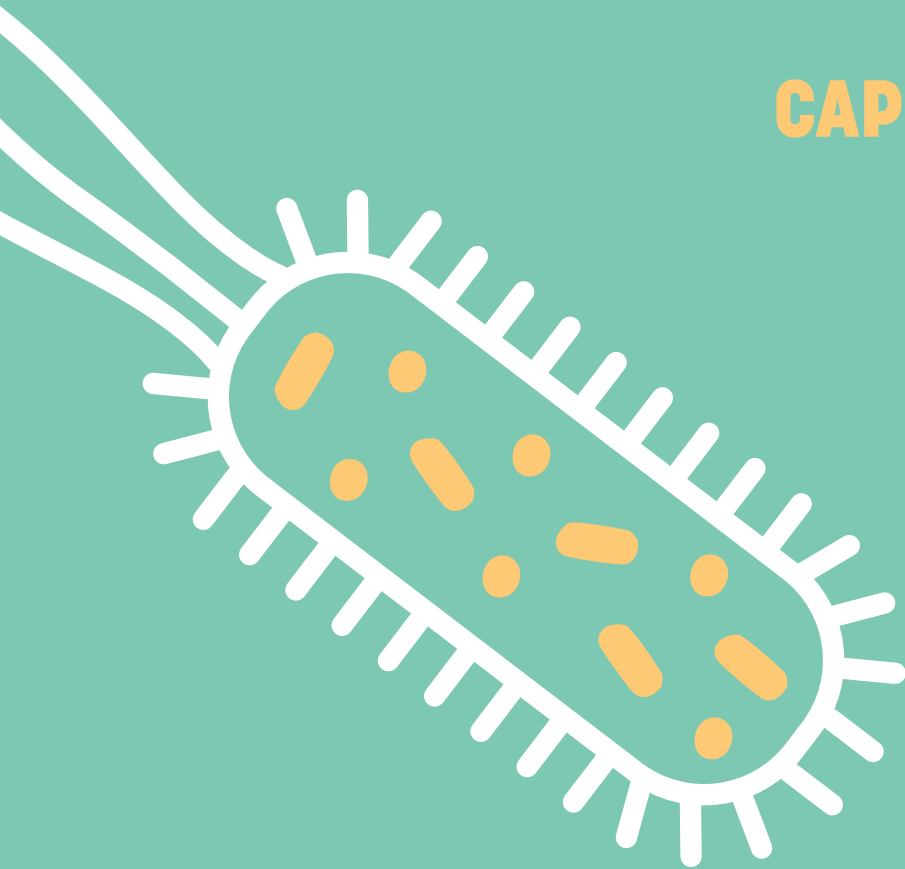


---

# MANTÉN TU MICROBIOTA FELIZ (O SEA, ESTABLE)

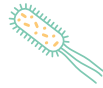
---

## CAPÍTULO 1





Si cuidas a tus bacterias, ellas cuidarán de ti. Parece muy sencillo, ¿verdad? Pues siento decirte que no siempre lo es. Tener una alteración en la microbiota intestinal es cada vez más frecuente. Fíjate en las siguientes preguntas. Si respondes afirmativamente a alguna de ellas, es posible que tu microbiota intestinal haya perdido el equilibrio:

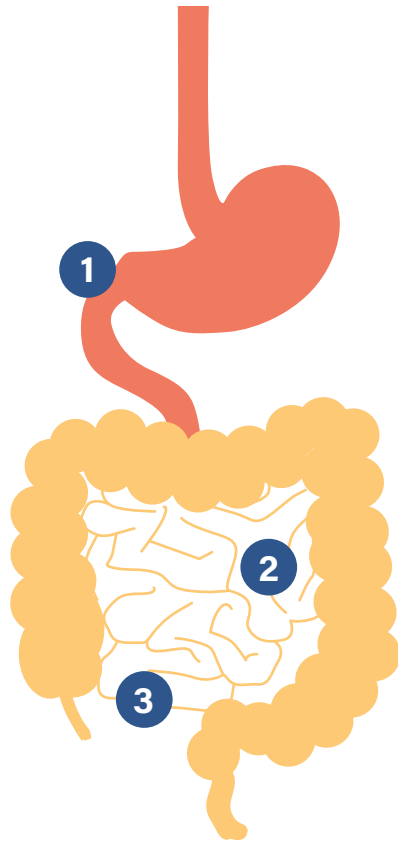


- ¿Notas ardor de estómago o reflujo gastroesofágico?
- ¿Sufres de úlcera gástrica?
- ¿Te han tratado con antibióticos por *Helicobacter pylori*?
- ¿Después de comer sientes mucho cansancio, pesadez de estómago y ganas de dormir?
- ¿Tus ganas de vomitar son frecuentes?
- ¿Tienes la sensación de que tus digestiones son eternas?
- ¿El estreñimiento hace que ir al baño sea un calvario para ti?
- ¿Tus cacas son blandas y pastosas?
- ¿Alternas diarreas con estreñimiento?
- ¿Te cuesta digerir las grasas o el alcohol?
- ¿Padeces dolor o malestar intestinal?
- ¿Tienes hinchazón después de comer?
- ¿Eres alérgico o no toleras bien algún alimento?
- ¿Has padecido una gastroenteritis en las últimas semanas?
- ¿Te han diagnosticado enfermedad de Crohn o celiaquía?
- ¿Necesitas tomar a menudo antiácidos?
- ¿Has tomado antibióticos o antiinflamatorios en los últimos meses?

La buena noticia es que voy a ayudarte para que encuentres una solución a los problemas que te describo. Antes de explicarte el método de reparación digestiva y cómo mejorar tu salud intestinal, te contaré algunas ideas básicas sobre la digestión. En mi anterior libro, *El secreto de la buena digestión*, pude profundizar en este tema, así que tan solo rescataré lo que considero más imprescindible para entender el papel de la microbiota intestinal y su vinculación con los trastornos digestivos y la alimentación. Mi objetivo es que sepas hasta qué punto es importante que cuides de ella para proteger tu salud y por qué debes tratar de mantenerla siempre en equilibrio.

Empecemos por el intestino y por cómo funciona la digestión.

1. Duodeno
2. Yeyuno
3. Íleon



El intestino se divide en dos partes: el **intestino delgado**, donde se produce la absorción de la mayoría de los nutrientes, y el **intestino grueso**, donde tiene lugar el final de la digestión.

El **intestino delgado** es un tubo de entre seis y siete metros de largo con un diámetro de unos dos centímetros, similar al de una moneda de dos euros. Comienza al final del estómago, termina en el intestino grueso y cada uno de sus extremos cuenta con una válvula que da entrada y salida al bolo alimenticio. El alimento permanece en el intestino delgado unas dos horas. Situado en la parte central del abdomen, en él se desarrolla la fase más importante de la digestión. Dada su gran longitud, a lo largo de su estructura presenta numerosos pliegues para poder acomodarse en el interior de la cavidad abdominal.

El intestino delgado recibe el **quimo**, esto es, la comida mezclada y poco digerida proveniente del estómago e impregnada en ácido clorhídrico. Esta sustancia ácida debe ser neutralizada para que no dañe las paredes del intestino, recubiertas por una fina capa de músculo liso que no está preparada para albergar esa acidez. Esa neutralización la realizan las sales biliares —secretadas por la vesícula biliar— y los jugos digestivos —secretados por el páncreas—. En el **duodeno** es donde comienza la absorción de las vitaminas y otros nutrientes.

El **yeyuno** recibe el bolo alimenticio mezclado ya con bilis, enzimas y mucosidad duodenal. Su función es absorber las sustancias que forman parte del quimo alimenticio. El jugo intestinal secretado por las glándulas intestinales degrada los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos. La cobertura interior del yeyuno está formada por microvellosidades intestinales cuya principal función es comunicar el intestino delgado con el torrente sanguíneo. A través de estas vellosidades, carbohidratos, proteínas, vitaminas, sales y grasas comienzan a nutrirnos. En el tramo final del intestino delgado se produce la absorción de agua, minerales, vitamina B<sub>12</sub> y sales biliares.

# LA BARRERA INTESTINAL: UNA GRAN LÍNEA DE DEFENSA

La **barrera intestinal** es heterogénea y está compuesta por elementos físicos, químicos e inmunes, todos ellos fundamentales para el mantenimiento de la barrera defensiva frente a patógenos. El **epitelio intestinal**, además de absorber los nutrientes, se encuentra en contacto con una gran variedad de microorganismos que llegan junto al alimento. Para evitar que estos no alteren su barrera, el intestino cuenta con determinados mecanismos de defensa. Estos mecanismos, que se encargan de la protección inmediata, se conocen como **sistema inmunitario innato**.

El **epitelio intestinal** está formado por células enlazadas entre sí mediante uniones muy estrechas y lo cubre una capa de mucosa que lo protege. Su aspecto es el de una moqueta aterciopelada formada por vellosidades que miden entre 0,5 y 1 milímetros de largo y están constituidas por una capa de células intestinales, los **enterocitos**. Estos están formados por microvellosidades que miran hacia el interior del intestino y son el primer contacto con el quimo. La integridad de este epitelio depende de que los enterocitos se mantengan unidos entre sí, formando una capa de células selladas, entre las cuales solamente pasan moléculas con el tamaño adecuado. Si la extendemos, la superficie de absorción tiene un tamaño superior al de una cancha de tenis: unos trescientos metros cuadrados.

Las células que forman parte de la membrana epitelial se encuentran conectadas por unas uniones muy fuertes. Estas actúan como una barrera selectiva de los nutrientes beneficiosos para nuestro organismo. Que sea permeable no quiere decir que cualquier sustancia pueda atravesar la barrera: se trata de una permeabilidad muy selectiva que solo deja pasar los nutrientes bene-

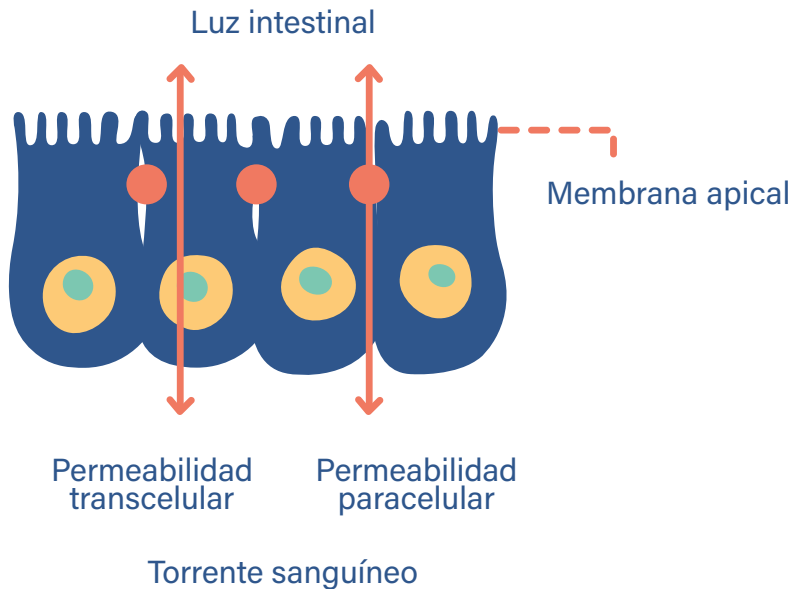


**«EL EQUILIBRIO ENTRE SALUD  
Y ENFERMEDAD DEPENDE EN  
UN PORCENTAJE MUY ALTO  
DEL BUEN FUNCIONAMIENTO  
DE NUESTRA BARRERA  
INTESTINAL.»**

ficiosos para nuestro organismo y frena a los virus, las bacterias y los agentes tóxicos.

La primera línea de defensa frente a microorganismos se encuentra en la luz intestinal, gracias a la acción del pH y las secreciones gástricas, pancreáticas y biliares. Las enzimas digestivas también son capaces de destruir la pared celular de los microorganismos no beneficiosos impidiendo así su paso al interior.

Las sustancias que no son beneficiosas para el organismo serán detectadas por el sistema inmunitario de defensa, que se encuentra a lo largo de todo el intestino delgado para controlar todos los pasos y permitir que solo lo atraviesen las sustancias beneficiosas. Una vez que los nutrientes atraviesan las paredes del intestino, viajan por el torrente sanguíneo hasta llegar a las células, donde serán utilizados. En el intestino delgado se produce la absorción de la mayor parte del agua, los minerales, las vitaminas hidrosolubles, los aminoácidos provenientes de la digestión de las proteínas y los hidratos de carbono.



# AHORA SÍ, LA GRAN PROTAGONISTA: LA MICROBIOTA INTESTINAL

En el tubo digestivo se encuentra la **microbiota intestinal**, un órgano completo formado por más de mil bacterias distintas, de más de cuatrocientas especies diferentes, y que puede llegar a pesar hasta dos kilos. Sin duda, una gran carta de presentación. Cada uno de nosotros tenemos una microbiota intestinal propia y única, no hay dos iguales. Por eso muchas veces digo que es como el **código de barras**. Pero, además, la microbiota contiene una gran cantidad de datos: el lugar donde naciste, dónde has vivido, cómo te alimentaste durante los primeros meses de vida, cuál es tu higiene personal, si comes alimentos ultraprocesados, qué fármacos has tomado...

Otro aspecto que debemos tener en cuenta es que la microbiota no siempre es igual. Este órgano lleno de bacterias evoluciona hasta que cumplimos cuatro años, permanece más o menos constante cuando somos adultos —siempre que no haya nada que lo altere— y presenta variaciones en nuestra vejez. Es cierto que no solo contamos con la microbiota intestinal, pues también podemos hallar estos microorganismos en la boca, la nariz, la piel, el esófago, el estómago, los pulmones o el cerebro. Sin embargo, la microbiota que habita en nuestro intestino es la más importante en número y diversidad de bacterias.



## Los factores que afectan a nuestro código de barras

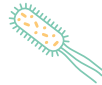
Los más importantes son la edad, el país de nacimiento y de residencia, sufrir estrés crónico o depresión, la dieta, el sobrepeso y la obesidad, la malnutrición, padecer enfermedades de tipo autoinmune (como la esclerosis múltiple o la artritis reumatoide) y los tratamientos con fármacos como los antibióticos, los corticoides y los antiinflamatorios.

### TODO LO QUE HACE LA MICROBIOTA POR NUESTRA SALUD

Las bacterias que forman parte de la **microbiota** son tan imprescindibles para nuestro organismo que sin ellas no podríamos vivir, así que desempeñan una labor acorde con su importancia. Estas son las principales funciones de la microbiota intestinal:

- **Equilibra las funciones digestivas de nuestro cuerpo.** Por ejemplo, las bacterias que forman parte de la microbiota son las encargadas de degradar los restos de hidratos de carbono y proteínas que no han sido digeridos a lo largo del tránsito digestivo.
- **Consigue que el sistema inmunitario funcione correctamente,** además de estimularlo y hacer que madure.
- **Protege nuestro organismo de los gérmenes patógenos.** La mitad de las células inmunitarias que forman parte de nuestro organismo se encuentran en el intestino, por eso es tan importante que esté colonizado por bacterias beneficiosas que nos protejan de organismos perjudiciales. Es más, la microbiota intestinal aporta la mayor parte de las células que nos sirven como defensa y garantiza nuestra tolerancia alimentaria.

- **Contribuye al desarrollo de la mucosa intestinal.**
- **Colabora en la síntesis de sustancias fundamentales**, es decir, vitaminas, ácidos grasos de cadena corta y aminoácidos esenciales.
- **Favorece el funcionamiento del sistema nervioso.** La **serotonina** y la **dopamina**, dos de los principales neurotransmisores de nuestro organismo, se fabrican en un porcentaje muy alto en nuestro intestino. La serotonina lo hace a partir de un aminoácido esencial, el **triptófano**. La mayoría de los antidepresivos son recaptadores de serotonina, y por eso también se puede vincular la alteración de nuestra microbiota con los estados depresivos.
- Por su parte, la **dopamina** está relacionada con la capacidad de atención y la actividad motora.



### **Recuérdalo siempre: la microbiota no hay que descuidarla nunca**

Que nos sintamos mal no debe ser el único motivo para preocuparnos por ella. La microbiota intestinal también requiere de nuestras mejores atenciones tengamos o no síntomas de que algo no funciona como debe. De entrada, una buena alimentación, rica en fibras prebióticas y en frutas y verduras, y que incluya cierta cantidad de grasas saludables, así como proteínas vegetales y animales, equilibra la microbiota intestinal.

Hasta aquí la parte buena sobre la microbiota. Veamos qué pasa cuando se altera y comienzan los problemas.

## ALGO SE ROMPIÓ: LLEGA LA DISBIOSIS

Nuestra microbiota no es invencible ante todas las agresiones que ponen en peligro su equilibrio y no todas las bacterias que la habitan son buenas. Existen muchos factores que pueden hacer que algunas de las bacterias beneficiosas de nuestra microbiota intestinal se multipliquen en exceso, desaparezcan o sean desplazadas por otras potencialmente patógenas. Cuando la microbiota intestinal está equilibrada y en perfecta simbiosis con nuestro cuerpo, todo funciona correctamente. Entonces hablamos de **eubiosis**. Sin embargo, nuestro cuerpo puede darnos signos de que el intestino se encuentra en desequilibrio, es decir, en **disbiosis**, lo que conllevará consecuencias.

## LOS CULPABLES DE QUE TU INTESTINO ESTÉ ENFERMO

Algunos fármacos (como los antiácidos, los antibióticos o los antiinflamatorios), el estrés, el consumo de comida ultraprocesada (rica en grasas de mala calidad y azúcares refinados), seguir una dieta pobre en fibra (la fibra es el alimento de nuestras bacterias) con el consecuente estreñimiento, las infecciones bacterianas, el uso de pesticidas o algo aparentemente tan inocuo como el exceso de higiene pueden ser causantes de la **disbiosis intestinal**.

Las alteraciones en la microbiota intestinal provocan diversos trastornos y acarrea todo tipo de problemas. De hecho, la ruptura del equilibrio entre las bacterias beneficiosas y las perjudiciales puede hacer que aparezcan enfermedades como diarrea, meteorismo (distensión intestinal producida por un acúmulo excesivo de gases), síndrome del intestino irritable (SII), colon irritable, alergias e intolerancias alimentarias, obesidad, sobrecrecimiento de *Candida albicans*, *Helicobacter pylori*... Las más frecuentes las trataré más adelante.

Llegados a este punto, debes pensar que no todo van a ser gases, diarreas, estreñimiento o hinchazón abdominal. También hay infini-



**«EN NUESTRO APARATO DIGESTIVO HAY UNA GRAN CANTIDAD DE BACTERIAS BENEFICIOSAS QUE TIENEN A LAS PERJUDICIALES BAJO CONTROL. PERO A VECES ESE EQUILIBRIO SE ROMPE Y LLEGA LA DISBIOSIS. NUESTRO INTESTINO YA NO PUEDE REALIZAR SUS FUNCIONES DE MANERA CORRECTA.»»**

dad de síntomas que pueden estar relacionados con el mal funcionamiento de nuestro intestino. El eccema o las manchas en la piel, el dolor en las articulaciones, padecer ansiedad o depresión, tener cambios de humor bruscos cada día o sentir un deseo irrefrenable de comer dulce a todas horas podrían ser algunas de las señales.

## **LOS PROBLEMAS CRECEN: NUESTRO INTESTINO ES HIPERPERMEABLE**

Cuando todo funciona correctamente, solo aquellas moléculas que son beneficiosas para nuestro organismo (aminoácidos, hidratos de carbono simples, vitaminas, minerales y grasas) atravesarán la barrera intestinal pasando al torrente sanguíneo para nutrirnos. Pero con un intestino **hiperpermeable** o **en colador**, las moléculas perjudiciales también llegarán a la sangre, y pueden desencadenar una gran cantidad de reacciones inflamatorias.

El mal funcionamiento de nuestra membrana intestinal guarda una estrecha relación con una microbiota alterada o en disbiosis. Por tanto, muchos de los factores que perjudican el buen estado de nuestra microbiota también pueden alterar la permeabilidad intestinal, como:

- El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados.
- La toma prolongada en el tiempo de inhibidores de la bomba de protones, como el omeprazol.
- Los aditivos alimentarios.
- Los edulcorantes.
- Las dietas ricas en grasas.
- Un bajo consumo de fibra.
- El alcohol.
- El déficit de vitamina D o de zinc.
- El consumo de antibióticos.
- Los tratamientos de quimio y radioterapia.
- Antiinflamatorios como el ibuprofeno y la aspirina.