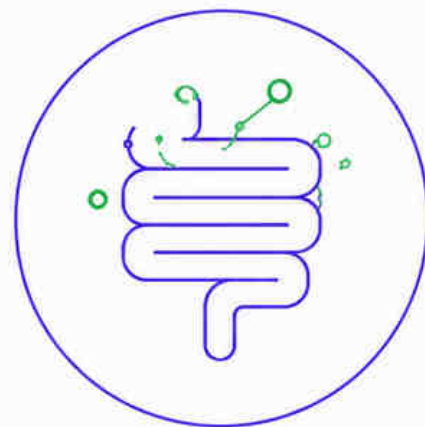




GUÍA PRÁCTICA

Checklist para proteger tu microbiota

durante vacaciones y
cambios de rutina



Recomendaciones basadas en evidencia
para mantener una **microbiota resiliente**.



www.astrolab-bio.com



+57 321 8927719



camilo.rivera@astrolab-bio.com

Ciencia que revela.

Bienestar que transforma.

Especialistas en microbioma humano
y análisis avanzado.

Biomatest[®]

ANÁLISIS AVANZADO DE
MICROBIOTA INTESTINAL

ANTES DEL VIAJE

Prepara tu microbiota para un viaje más saludable



Marca cada recomendación que ya tienes lista:



Alimentación rica en fibra

Aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbres y granos integrales.

☐

Hidratación adecuada

Bebe suficiente agua durante el día.
Tu microbiota también necesita hidratarse.

☐

Dormir lo suficiente

Procura 7-8 horas diarias para mantener el equilibrio de tu microbiota.

☐

Evita automedicarte

No tomes antibióticos ni antiinflamatorios sin indicación médica.

☐

Probióticos (si tu profesional lo indica)

Pueden ayudarte a fortalecer la diversidad y estabilidad intestinal.

☐

¿Vas a hacer Biomatest®?

Realiza tu muestra antes del viaje para tener una línea base de tu microbiota.

☐

Un intestino preparado es un intestino más resiliente ante cambios de rutina, alimentación y horarios.



DURANTE EL VIAJE

Cuida tu microbiota en cada etapa del trayecto



QUÉ HACER

- Mantén una hidratación constante.
- Prioriza alimentos frescos y reales.
- Incluye fibra y alimentos fermentados siempre que sea posible.
- Camina o muévete en espacios de espera.
- Respeta tus horarios de comida y sueño.



QUÉ EVITAR

- Exceso de ultraprocesados y azúcares.
- Alcohol en exceso.
- Antibióticos sin prescripción médica.
- Saltarte comidas por largos períodos.
- Dormir muy poco o desordenar el ritmo circadiano.



SEÑALES DE ALERTA

- Hinchazón abdominal persistente.
- Cambios en el tránsito intestinal.
- Fatiga inusual o malestar digestivo.
- Fiebre o síntomas de infección.

Consulta a tu profesional de salud si alguno de estos síntomas aparece o persiste.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Los cambios en la alimentación, el sueño y los horarios pueden reducir la diversidad bacteriana y favorecer la inflamación.



Pequeñas decisiones durante el viaje pueden marcar grandes diferencias en tu bienestar.



Tu microbiota es tu aliada.

Hábitos simples durante el viaje pueden marcar una gran diferencia en cómo te sientes.



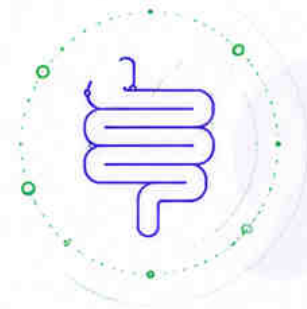
¿Vas a hacer Biomatest®?

Si viajarás por más de 3 semanas, considera realizarlo antes de tu viaje.

DESPUÉS DEL VIAJE

Recupera y fortalece tu microbiota

Algunos cambios pueden impactar tu microbiota. Sigue estas recomendaciones para restaurar el equilibrio y mantener tu bienestar a largo plazo.



CÓMO RECUPERAR TU MICROBIOTA



Retoma hábitos alimenticios saludables y ricos en fibra.



Incluye alimentos fermentados y prebióticos naturales.



Hidrátate adecuadamente.



Prioriza el descanso y la gestión del estrés.



Realiza actividad física de forma regular.



Considera el apoyo de probióticos si tu profesional de salud lo recomienda.



¿CUÁNDO CONSULTAR A UN PROFESIONAL DE SALUD?

Consulta si tus síntomas digestivos, inflamatorios o de bienestar general persisten más de 7 días después del viaje o si empeoran.



Dolor abdominal persistente



Hinchazón o gases constantes



Cambios en el tránsito intestinal



Fatiga extrema o malestar general



Fiebre o signos de infección



Conoce tu línea base. Toma decisiones con evidencia.

Biomatest® te permite entender el estado de tu microbiota y recibir recomendaciones personalizadas para mejorar tu salud digestiva, inmunológica y metabólica.



Solicita tu Biomatest hoy



Resultados claros y accionables



Informe detallado



Recomendaciones personalizadas*



Acompañamiento profesional

*Servicio adicional al análisis básico.



Tu bienestar es nuestra misión

En Astrolab Biotecnología combinamos ciencia, tecnología y acompañamiento humano para ayudarte a vivir mejor.

Contáctanos



www.astrolab-bio.com



+57 321 8927719



camilo.rivera@astrolab-bio.com



¿Tienes preguntas?

Escribenos por WhatsApp y recibe asesoría personalizada.

+57 321 8927719

Escanea para saber más sobre Biomatest®

