



## ¿Interesado en el **Microbioma intestinal** y cómo podría influir en la **Salud Mental**?

¿Quién?



- Residentes en España mayores de 18 años
- Individuos con ansiedad y síntomas de depresión
- Individuos que han experimentado un trauma significativo
- Controles sanos

¿Por que?



- Los microbios en su intestino juegan un papel importante en la salud general, pero también en la función cerebral y el comportamiento.
- Estamos investigando si los microbios intestinales en individuos con ansiedad y/o síntomas depresivos son diferentes a los de los controles.
- También nos gustaría ver cómo influyen en estos microbios intestinales otros factores, como los microbios de la boca, así como la genética, la dieta y el estilo de vida.

¿Que?



- Investigar los microbios intestinales en individuos con ansiedad y/o síntomas depresivos y compararlos con controles sanos en una población española.
- Investigar cómo influyen los distintos factores, como el microbioma oral, la genética, la dieta y el estilo de vida, en los microbios intestinales.

**Necesitamos**

¿Cómo?



- Complete los cuestionarios sobre su salud, estilo de vida, ansiedad y síntomas depresivos.
- Recoger una muestra de heces y una muestra de saliva con kits de recogida de heces fáciles de usar (la entrega y la recogida de los kits se hacen por mensajería).
- Todos los participantes tendrán un informe personalizado sobre su microbioma intestinal de BiomeSight (valorado en 65€)
- Puedes ganar uno de los dos vales de 200€.

Para participar e informarse: [smalanmu@ucm.es](mailto:smalanmu@ucm.es) o

visite nuestro sitio web: <https://smalanmul.wixsite.com/psicobioma>

