



¿Los probióticos ayudan a prevenir los catarros?

Mensaje evaluado “Los probióticos ayudan a prevenir los catarros”

Tipo de mensaje: noticia **Fecha:** 29.03.2023

Conclusión de la evaluación

El consumo de probióticos (tomados con yogur u otros lácteos o en forma de complementos alimenticios) posiblemente ayuda a prevenir los catarros y otras infecciones de vías respiratorias altas (IVRA) agudas en la población general.



Otros puntos clave





- Los probióticos podrían reducir el número de personas diagnosticadas de una infección aguda de vías respiratorias altas, la incidencia y la duración media de una infección.
- Los probióticos probablemente reducen el número de niños que toman antibióticos para tratar este tipo de infecciones.

Veracidad del mensaje evaluado



Posiblemente cierto

Resumen Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de estos resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
Personas con IVRA aguda (al menos un evento)	Reducción	⊕⊕○○ Baja	Tomar probióticos podría ayudar a prevenir las infecciones agudas de vías respiratorias altas
Incidencia de IVRA aguda	Reducción	⊕⊕○○ Baja	Tomar probióticos podría ayudar a reducir la incidencia de infecciones agudas de vías respiratorias altas
Duración media de un evento de IVRA aguda	Reducción	⊕⊕○○ Baja	Tomar probióticos podría ayudar a reducir la duración de una infección aguda de vías respiratorias altas
Consumo de antibióticos	Reducción	⊕⊕⊕○ Moderada	Tomar probióticos probablemente reduce el consumo de antibióticos en niños con infección aguda de vías respiratorias altas

Claves para el pensamiento crítico



- > **Los estudios pequeños pueden ser confusos** Algunos de los estudios incluidos en esta evaluación son de tamaño muy pequeño y esto disminuye la certeza de los resultados e impide generalizarlos al conjunto de la población.
- > **Las opiniones de expertos no siempre son fiables** Las opiniones de los expertos que recomiendan tomar probióticos para prevenir los catarros no están del todo justificadas porque la certeza de la evidencia (pruebas científicas) es baja.