

TU MICROBIOTA ADOLESCENTE EN ACCIÓN

La que te calma, te da energía y te hace sentir bien



Dra. Silvia Gómez Senent
Patricia González (MofletesColorados)



Fecha de publicación:

14/10/2026

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

Tu microbiota adolescente en acción

Dra. Silvia Gómez Senent, Patricia González (MofletesColorados)

La guía que ayuda a los adolescentes a entender qué les pasa por dentro para sentirse mejor por fuera.

La guía que ayuda a los adolescentes a entender qué les pasa por dentro para sentirse mejor por fuera.

¿Por qué el estrés puede revolverte la tripa? ¿Qué tiene que ver tu intestino con el sueño y las emociones? ¿Sabías que la alimentación influye en la ansiedad que puedas sentir en tu día a día? ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor desde dentro?

Elena, Carmen y Pablo tienen trece años, están en segundo de la ESO y comparten una afición: los juegos de rol. Pero cuando la partida acaba, cada uno libra sus propias batallas: **los nervios con los exámenes, la presión por la imagen, el cansancio de un curso que se hace eterno o el miedo a no encajar.**

A través de sus historias, este libro da respuesta de forma sencilla y cercana a muchas de las preguntas que rodean a la adolescencia y cómo **su conexión con la microbiota influye mucho más de lo que piensas.** Aprenderás qué relación hay entre el intestino (nuestro segundo cerebro) y las emociones, por qué el estrés también se nota en el cuerpo, cómo influyen la alimentación o el sueño en el bienestar diario y **qué papel juegan esos billones de microorganismos en todo ello.**



Dra. Silvia Gómez Senent

Silvia Gómez Senent (@silviagomezsenent) es especialista en aparato digestivo y apasionada por la microbiota intestinal. Lleva quince años investigando cómo el intestino influye en la salud y el bienestar. A lo largo de su carrera, ha combinado ciencia, experiencia clínica y cercanía para explicar de una manera sencilla, práctica y fácil el cuerpo humano.

Además de médica, también es madre de adolescentes. Fue precisamente esta experiencia personal la que despertó todavía más su interés por comprender cómo la microbiota podía influir en una etapa tan intensa y cambiante como es la adolescencia: el estado de ánimo, la energía, el estrés, el descanso e incluso el modo de relacionarse los jóvenes con los demás.

Ha participado en congresos y conferencias nacionales e internacionales, ha publicado artículos científicos y divulgativos sobre microbiota y salud digestiva y es autora de *Universo microbiota* (2021) y *La vida que nos habita* (2026). Actualmente, dirige e imparte clases en el máster Microbiota Humana de la Universidad Nebrija, donde forma a nuevos profesionales en este campo.

A través de las redes sociales y los medios de comunicación te acerca la ciencia de forma amena para ayudarte a entender mejor tu cuerpo y cuidarte más.



Patricia González (MofletesColorados)

Patricia González Irala (@MofletesColorados.es) o Pachu, como la conoce todo el mundo, lleva más de veinte años trabajando en comunicación y proyectos creativos, primero desde las trincheras de la publicidad y, ya hace una década, en la ilustración.

Bajo el nombre Mofletes Colorados, su trabajo se mueve en la intersección entre el arte, la salud y la educación emocional: un territorio donde las imágenes no solo decoran, sino que explican, acompañan y conectan. Sus libros *Teta y Teto*, *Pan con aceite y miel* o *La fórmula del 5, 4, 3, 2, 1 para calmar el enfado gatuno* son buena prueba de que los temas complejos pueden contarse con claridad, ternura y un punto de humor.

Con este libro da un paso más: adentrarse en el universo *teen* de la mano de la ciencia. Y lo hace desde un lugar muy concreto: el de madre de un adolescente. Porque antes de que este proyecto existiera, ya vivía en casa la misma pregunta que comparte con su coautora, Silvia: ¿cómo explicarle a alguien de trece años algo que ni los adultos terminamos de entender? La respuesta, al parecer, estaba en las tripas.