



**SIBO**

**ISELA NARVAEZ GARCIA**

**FISIOPATOLOGIA**

**L.N Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario**

**Licenciatura en Nutrición**

**26 de Julio del 2024**



# SIBO

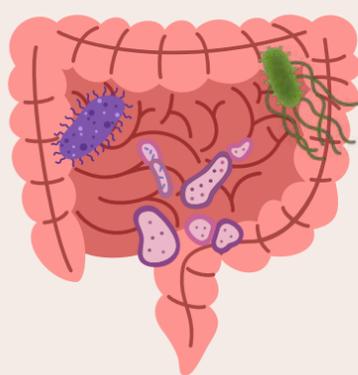


## ¿QUE ES?



El sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO, por sus siglas en inglés) se produce cuando hay un aumento anormal de toda la población bacteriana en el intestino delgado

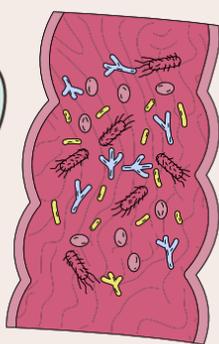
El intestino delgado tiene menos bacterias en comparación con el intestino grueso, pero en el SIBO, estas bacterias proliferan y pueden causar varios problemas digestivos.



Se manifiesta en el intestino delgado, puede tener efectos en el intestino grueso debido a la alteración del equilibrio bacteriano general en el sistema digestivo. La mala absorción y los cambios en la motilidad intestinal pueden influir en el funcionamiento del intestino grueso, dando problemas como el estreñimiento o la diarrea.

## CAUSAS

1. La disminución de la acidez estomacal puede permitir que las bacterias sobrevivan y crezcan en el intestino delgado
- Uso de Inhibidores de la Bomba de Protones (IBP): Medicamentos como omeprazol o lansoprazol.
2. El uso repetido o prolongado de antibióticos puede alterar el equilibrio bacteriano normal en el tracto digestivo
3. Deficiencias nutricionales



## CONSECUENCIAS

El exceso de bacterias puede producir gases y otras sustancias que irritan la mucosa intestinal y afectan el funcionamiento normal del intestino delgado. También puede llevar a la malabsorción de nutrientes y deficiencias vitamínicas o minerales.

## ALERTA, SI PRESENTAS ESTOS SINTOMAS...

Presentamos síntomas como distensión abdominal, gases, dolor abdominal, diarrea o estreñimiento. Nos sientan mal alimentos saludables como legumbres, frutas o verduras. Hasta pérdida de Peso Inexplicada, que puede estar relacionada con malabsorción de nutrientes



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Los FODMAPs son un grupo de carbohidratos de cadena corta que pueden ser mal absorbidos en el intestino delgado y fermentados por bacterias, lo que puede agravar los síntomas del SIBO
- Algunos médicos pueden recomendar una dieta de elementos líquidos para permitir que el intestino descanse y para ayudar a reducir la carga bacteriana. Esta dieta incluye caldos, jugos claros, y suplementos nutricionales líquidos
- Los probióticos pueden ayudar a restaurar el equilibrio bacteriano y mejorar los síntomas.



- **Desayuno:** Café con leche sin lactosa + Omelette de tomate y pimienta
- **Comida:** Crema de brócoli + Salmón a la plancha con col rizada
- **Merienda:** Yogur sin azúcar con arándanos
- **Cena:** Pollo al curry con coliflor al vapor

