

**Asun González**

@guerrasintestinas



# **¿Todos tenemos SIBO?**

**Todo lo que debes saber para tratar  
este desequilibrio de la MICROBIOTA**

**Prólogo de la Dra. Sari Arponen**

**DIANA**

# **¿Todos tenemos SIBO?**

Todo lo que debes saber para tratar  
este desequilibrio de la microbiota

**ASUN GONZÁLEZ**

**DIANA**

## Sumario

---

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Prólogo .....                                                                                 | 11 |
| Introducción. Google dice que tengo SIBO.....                                                 | 15 |
| 1. ¿Todos tenemos SIBO? .....                                                                 | 19 |
| 1.1. El SIBO existe y es <i>trending topic</i> .....                                          | 19 |
| 1.2. El SIBO y el síndrome de intestino irritable .                                           | 21 |
| 1.3. La relación del SIBO con otras<br>enfermedades .....                                     | 26 |
| 1.3.1. Prevalencia: Si crees que tienes<br>SIBO, probablemente lo tengas.....                 | 26 |
| 1.4. El viaje de los alimentos por tu fábrica<br>interna .....                                | 29 |
| 1.4.1. El cerebro, el CEO de la fábrica.....                                                  | 29 |
| 1.4.2. La boca, la compuerta de materias<br>primas .....                                      | 31 |
| 1.4.3. El esófago, la cinta de transporte. ...                                                | 32 |
| 1.4.4. El estómago, el silo químico central .                                                 | 33 |
| 1.4.5. El intestino delgado, la línea<br>de procesamiento y recolección<br>de nutrientes..... | 35 |
| 1.4.6. El intestino grueso, la planta<br>de reciclaje y eliminación .....                     | 44 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.5. Las pruebas digestivas.....                                 | 45  |
| 1.6. ¿A qué llamamos SIBO?.....                                  | 47  |
| 1.6.1. Sobrecrecimiento.....                                     | 48  |
| 1.6.2. Bacteriano.....                                           | 49  |
| 1.6.3. En el intestino delgado.....                              | 49  |
| 1.7. El SIBO y la microbiota.....                                | 50  |
| 1.8. Los síntomas del SIBO: esta panza no es<br>la mía.....      | 52  |
| 1.9. ¿Qué tiene que ver el SIBO con...?.....                     | 55  |
| 1.9.1. Intolerancias.....                                        | 55  |
| 1.9.2. Alergias.....                                             | 59  |
| 1.9.3. Sensibilidad alimentaria.....                             | 62  |
| 1.10. ¿Qué me ha provocado el SIBO?.....                         | 64  |
| 1.10.1. Alimentación y estilo de vida.....                       | 65  |
| 1.10.2. Intoxicación alimentaria.....                            | 66  |
| 1.10.3. Fármacos.....                                            | 67  |
| 1.10.4. Mala motilidad.....                                      | 68  |
| 1.10.5. Enfermedades.....                                        | 69  |
| 1.10.6. Fallo de factores protectores.....                       | 70  |
| 2. ¿Cómo sé si tengo SIBO?.....                                  | 73  |
| 2.1. Tipos de pruebas.....                                       | 73  |
| 2.2. ¿Qué son muchos gases?.....                                 | 75  |
| 2.3. La prueba de aire espirado.....                             | 78  |
| 2.3.1. Ventajas y desventajas de<br>la prueba.....               | 83  |
| 2.4. Tipos de SIBO: hidrógeno, metano,<br>sulfuro.....           | 86  |
| 2.5. Leer los resultados.....                                    | 89  |
| 2.6. SIBO sulfuro, o cómo tener un volcán<br>en tu interior..... | 93  |
| 2.7. SIBO posinfeccioso.....                                     | 97  |
| 2.8. Pruebas para intolerancias alimentarias ...                 | 100 |
| 2.8.1. Intolerancia a los carbohidratos ....                     | 100 |
| 2.8.2. Intolerancia a la histamina.....                          | 102 |

|                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2.9. Mi SIBO me <i>trolea</i> : mi prueba es negativa,<br>pero yo me encuentro mal. .... | 103 |
| 3. ¿Cómo puedo tratar mi SIBO? .....                                                     | 107 |
| 3.1. «¿Es el enemigo? Que se ponga».....                                                 | 107 |
| 3.2. Probióticos .....                                                                   | 118 |
| 3.3. Antibióticos.....                                                                   | 122 |
| 3.3.1. Rifaximina .....                                                                  | 127 |
| 3.3.2. Neomicina o metronidazol.....                                                     | 129 |
| 3.4. Prebióticos.....                                                                    | 130 |
| 3.5. Herbáceos .....                                                                     | 134 |
| 3.6. Lactoferrina .....                                                                  | 142 |
| 3.7. Dieta elemental .....                                                               | 143 |
| 3.8. Motilidad.....                                                                      | 148 |
| 3.8.1. Complejo Motor Migratorio<br>(MMC).....                                           | 150 |
| 3.8.2. Procinéticos .....                                                                | 153 |
| 3.9. Otros suplementos.....                                                              | 154 |
| 3.9.1. Reemplazar: ¡pide refuerzos! .....                                                | 155 |
| 3.9.2. Reparar: batalla ganada,<br>pero ahora hay que limpiar .....                      | 160 |
| 4. Tengo SIBO, ¿y ahora qué como?.....                                                   | 165 |
| 4.1. La inflamación crónica.....                                                         | 165 |
| 4.1.1. Fuera ultraprocesados .....                                                       | 169 |
| 4.1.2. ¿Son tu dieta y tu estilo de vida<br>antiinflamatorios?.....                      | 170 |
| 4.2. Alimentación antiinflamatoria .....                                                 | 174 |
| 4.2.1. Cocina como lo haría tu abuela .....                                              | 174 |
| 4.2.2. Comer bien no tiene por qué ser<br>complicado .....                               | 176 |
| 4.2.3. Claves para una buena alimentación<br>antiinflamatoria.....                       | 187 |
| 4.3. Un paso más: la inmunonutrición .....                                               | 192 |
| 4.3.1. Alimenta tus defensas.....                                                        | 192 |
| 4.3.2. Alimentos funcionales .....                                                       | 196 |

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.3.3. Protocolo Autoinmune Paleo (AIP):<br>la dieta de los cavernícolas . . . . .  | 197 |
| 4.4. Tipos de dietas específicas para el SIBO. . . . .                              | 198 |
| 4.5. SSD: la dieta para no terminar comiendo<br>arroz y pollo. . . . .              | 204 |
| 4.6. Dieta sin gluten . . . . .                                                     | 210 |
| 4.6.1. SIBO, una disbiosis con mucha <i>miga</i> . . . . .                          | 210 |
| 4.6.2. Pasos para descartar una celiaquía. . . . .                                  | 211 |
| 4.6.3. ¿Por qué es tan importante<br>descartar una celiaquía? . . . . .             | 214 |
| 4.7. Dieta baja en sulfuro . . . . .                                                | 216 |
| 4.8. Reintroducción de fibras. . . . .                                              | 220 |
| 5. Más allá del SIBO . . . . .                                                      | 225 |
| 5.1. Qué hacer si no mejoras o recaes: mi SIBO<br>me hace <i>ghosting</i> . . . . . | 225 |
| 5.1.1. Estilo de vida . . . . .                                                     | 226 |
| 5.1.2. Ejercicio . . . . .                                                          | 227 |
| 5.1.3. Estrés crónico . . . . .                                                     | 229 |
| 5.2. Otras causas: ¿qué no es SIBO pero da<br>síntomas de SIBO? . . . . .           | 236 |
| 5.3. ¿El futuro del SIBO? . . . . .                                                 | 239 |
| Agradecimientos . . . . .                                                           | 245 |
| Glosario . . . . .                                                                  | 249 |
| Libros recomendados . . . . .                                                       | 263 |
| Enlaces de interés . . . . .                                                        | 265 |
| Bibliografía. . . . .                                                               | 273 |

## Introducción

# Google dice que tengo SIBO

La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada.

ARTHUR SCHOPENHAUER

Si has llegado hasta estas páginas, probablemente sea porque tienes SIBO, sospechas que puedes tenerlo o no encuentras la manera de librarte de él. Quizá te preguntas si puede que éste sea la causa de tus problemas digestivos.

Puede ser que, como yo, hayas llegado hasta el término «SIBO» a través de una pantalla. Y entiendo que los doctores nos digan: «No mires en Google», porque si lo haces, lo más frecuente es terminar con el diagnóstico de que te vas a morir pasado mañana. Desde luego, autodiagnosticarse cosas que leemos en internet no es la mejor manera de proceder, y buscar síntomas por Google no es apto para hipocondríacos. Los doctores quieren cuidar de nuestra salud y estudian mucho para brindarnos la mejor solución. No estudia medicina cualquiera, sólo aquellos con vocación y aptitudes.

Pero cuando ya se agotan las opciones, no hay más solución y te sigues encontrando mal, es natural (y muy bueno) no conformarse y buscar información más allá. Sabes que

esa panza no es la tuya y quieres ponerle remedio. No buscamos en las redes por gusto —salvo los vídeos de gatitos adorables—, sino que buscamos porque queremos mejorar. Gracias a internet y a toda la información disponible, podemos estudiar cosas que antes serían inimaginables. La información es poder y, actualmente, la tenemos en la palma de la mano.

Sin embargo, todo tiene una cara B: ¿dónde buscas? ¿De quién te fías? ¿Lo que dicen en las noticias es siempre cierto? ¿Cómo confiar en que velan por tu salud y no solamente por sus propios intereses? Hay que ir con pies de plomo porque, al fin y al cabo, la salud es lo más preciado que tenemos.

Y esto nos lleva al SIBO... ¿Qué ocurre con él? ¿Es una moda? ¿Es algo nuevo? ¿Por qué parece que de repente todos tenemos SIBO? ¿Dónde duele cuando tienes SIBO? ¿Cómo sé si lo tengo? Si te han diagnosticado, ¿qué tienes que hacer? ¿Tiene remedio? ¿Es para toda la vida? ¿Cómo se cura?

En este libro intentaremos dar respuesta a todas estas preguntas. Sé lo agotador que es estar perdido y no saber qué hacer. Lo frustrante que es que no te crean, que te digan que «son los nervios» o que «es otra moda más».

Con las modas, aparte de más visibilidad, surge la confusión y el sensacionalismo. ¿Has visto las últimas noticias sobre el SIBO? «La bacteria viral...», «La enfermedad inventada en las redes», «El SIBO es un sacacuartos», «La enfermedad inventada por los *influencers*», «Las bacterias que hacen cundir el pánico». Tremendos titulares. Dignos de películas de terror. Pero esto es lo que hacen algunos medios por unos *clicks*.

Aparte de la confusión que generan ciertas noticias, cuando nos diagnostican SIBO, nos surgen mil dudas razonables: «¿A qué profesional acudo?», «¿Hay algún medicamento que lo cure?», «¿Cuánto tiempo me llevará mejo-

rar?», «¿Qué debo comer o no comer?», «No avanzo, ¿qué más puedo hacer?».

Este libro nace con la intención de darte la información y las herramientas que necesitas como paciente para que mejores de tu SIBO para siempre. Aprenderás qué es el SIBO, qué síntomas ocasiona, sabrás ponerlo en contexto y podrás comenzar a tratarlo a través de tu alimentación y tu estilo de vida.

Si eres un profesional y ves en tu consultorio cada vez a más personas con disbiosis, aquí también encontrarás soluciones más técnicas, pero a la vez prácticas, basadas en la última evidencia científica, desde una visión integral donde se tiene en cuenta al ser humano en su conjunto, microbiota incluida. Veremos los detalles de cómo diagnosticarlo, cómo leer los resultados y las opciones de tratamiento, además de una extensa y actualizada bibliografía.

**Yo también tuve SIBO y logré equilibrarlo.** En estas páginas te cuento cómo lo hice para que tú también puedas lograrlo.

Recuerda: somos los últimos responsables de nuestra propia salud. Busca, estudia, no te conformes, lee mucho, con pensamiento crítico. Tu salud es tuya. Cuídala. Sin ella, todo lo demás es nada.

## ¿Todos tenemos SIBO?

### 1.1. EL SIBO EXISTE Y ES *TRENDING TOPIC*

El SIBO está de moda, pero no es nada nuevo.

El término «**SIBO**» significa «sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado» (*Small Intestinal Bacterial Overgrowth*, por sus siglas en inglés) y es un desequilibrio en la microbiota intestinal, comúnmente llamada «flora».

El SIBO no es nada nuevo, ha estado presente en la literatura médica y científica desde los años cincuenta, aunque se conoce desde hace más de cien.

El concepto de sobrecrecimiento bacteriano en el intestino y sus implicaciones para la salud se discutió en la literatura médica para casos de cirugía abdominal y de síndrome de intestino corto, incluso antes de que se utilizara específicamente el término «SIBO».

A fecha de elaboración de este libro, hay más de dos mil cien estudios indexados en PubMed, el Google de los estudios científicos. El más antiguo data de 1955, a cargo del doctor James A. Halsted, un médico estudioso de la nutrición. Se llama «Anemia megaloblástica asociada con anormalidades gastrointestinales producidas por cirugías», y ya hablaba del sobrecrecimiento bacteriano y del déficit de vi-

tamina B12 que provoca ese estancamiento de bacterias debido a la cirugía abdominal.

En 1967, Rosenberg y sus colaboradores publicaron un estudio titulado «Patrones anormales de sales biliares y sobrecrecimiento bacteriano intestinal asociado con malabsorción». En 1970, encontramos una revisión de varios estudios titulada «Sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado» de Donaldson en la revista *Advances in Internal Medicine* [Avances en Medicina Interna].

Desde entonces, ha habido un aumento en la investigación, el conocimiento y los estudios publicados sobre el SIBO que va en aumento exponencial cada año. Es buena noticia que haya cada vez más interés e investigaciones respecto al SIBO y la microbiota, esos microorganismos que viven con nosotros, y que se estudie su papel en la salud y en la enfermedad. Sin embargo, parece que todo este estudio no acaba de llegar del todo a la práctica clínica habitual.

**¿Existe el SIBO de verdad o es sólo una moda?** Esto mismo se preguntan los propios investigadores. En un artículo de 2019 llamado «Is SIBO a real condition?» [¿Es el SIBO una enfermedad real?], un médico funcional estadounidense, el doctor Michael Ruscio, concluye que sí, el SIBO existe y que, si se trata de forma individualizada e integral, se puede mejorar. Con el SIBO no vale una respuesta única. No es fácil, pero al menos se nos abre un abanico de soluciones a nuestro alcance mucho mejores que un «son sólo gases».

Tampoco conviene convertir el SIBO en una etiqueta *para todo* como ha sido siempre el cajón de sastre del «intestino irritable». No debemos pensar que todo es siempre SIBO y obsesionarnos con él. Este libro te ofrecerá soluciones para diagnosticarlo y tratarlo correctamente, saber qué comer y no tenerle miedo a los alimentos.

Menos mal que el SIBO y la microbiota están de moda. Con las *modas*, hay más concienciación y visibilidad de los

problemas reales del día a día de muchas personas. Pero queriendo acaparar más visitas, algunos medios ponen titulares sensacionalistas o directamente falsos. Otros no se documentan y, aunque den visibilidad, también confunden y desinforman, como, por ejemplo, lo que algunos llaman «sobrecogimiento». Y las consecuencias no son banales, porque estamos hablando de lo máspreciado que tenemos.

En su momento, también estuvieron de moda la celiaquía y la vitamina D, hoy sabemos de su importancia. Cuántas veces habré oído: «¿Eres celíaca? Bah, si eso de comer sin gluten es todo por moda». La ignorancia es atrevida, pero ante ella debemos aprender a hacer oídos sordos. Yo a lo mío, que mi salud es mía y esa persona que me lo dice ni se ha documentado ni sufre mis dolores de barriga.

Todo en su lugar, ciertamente no siempre todo es SIBO, pero tampoco hay que restarle importancia. Más aún, si no estamos informados, no debemos desacreditar aquello que desconocemos. El SIBO ya tiene mucha evidencia científica y clínica, ahora ha llegado la hora de aplicarla.

## 1.2. EL SIBO Y EL SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

Si no sabes si tienes SIBO, pero llevas años con un diagnóstico de síndrome de intestino irritable, estás en el lugar correcto.

Muchas chicas llegan a mi consultorio diciéndome que sus médicos les han negado la prueba de SIBO porque no «creen» en él, como si fuera una cosa de fe o de religión. Les dicen que si sus pruebas están bien, será que es «intestino irritable» y, a veces, señalan que «son los nervios», como si se refiriesen a «esa cosa de mujeres histéricas». A mí también me ocurrió alguna vez. Pero ¿es el «intestino irritable» un diagnóstico para toda la vida?

El **síndrome de intestino irritable** es un conjunto de síntomas digestivos (eso significa «síndrome», conjunto de síntomas). Se trata de un diagnóstico de exclusión donde vienen a decirnos que tenemos problemas digestivos cuya causa desconocen, razón por la que no nos dan muchas soluciones. A veces, ninguna, salvo alguna pastilla que no suele resolver nada, si es que no lo empeora. Es la primera etiqueta que nos ponen cuando tenemos problemas de digestión, sin mirarnos a veces nada más. Ni celiacía, ni Crohn, ni colitis, ni SIBO, ni otras muchas causas de «intestino irritable» que sí se podrían tratar.

El síndrome de intestino irritable o «colon irritable» no debería existir. Me explico. «Diagnóstico de exclusión» significa que es lo último que hay que diagnosticar, habiendo descartado antes muchas otras cosas. Por tanto, la mayoría de la población no debería tener «intestino irritable», sino SIBO, celiacía, insuficiencia pancreática, alergias, mala motilidad o algún otro diagnóstico más concreto sobre el que se pueda actuar.

Lo peor no es que no tengamos soluciones, sino que a veces incluso empeoramos por la cantidad de medicamentos que nos prescriben para parchear algunos síntomas. Y, por si fuera poco, *gracias* a esa etiqueta, cualquier otra cosa que nos pasa automáticamente se relaciona con el «intestino irritable» y se cree que es debida a él. Esto pasa un poco con todo. Si tienes fibromialgia o algún diagnóstico así, sabes de lo que te hablo. Aquello que llaman *idiopático* o *funcional*, muchas veces también quiere decir «no sabemos la causa». ¿No sería mejor que nos dijeran eso tal cual? «No sé la causa, lo siento. Busca por otro lado.» Y no es que sea culpa de los médicos. Los pobres intentan hacer todo lo que pueden, y les dejan. Quizá sea una cuestión de la aproximación de la medicina moderna a la enfermedad crónica. Si tienes un accidente, te salvan la vida y te hacen operaciones

milagrosas, una maravilla de la ciencia. Pero «Eh, ¿prevención? No, eso no es cosa mía. Si no hablamos de cirugías o fármacos, no te puedo ayudar», parece que dijera el sistema si hablara. «¿Prevención? No, eso no da votos.» «¿Prevención? No, eso no da dinero.» Siento decirte que, al parecer, al único a quien le importa la prevención es a ti.

Como los problemas digestivos no son causa de muerte fulminante, tampoco se les presta mucha atención. Padecer de «fiebre hemorrágica viral» es muy exótico, hasta para las pelis de sobremesa. Sufrir largos años de molestias digestivas no es tan glamuroso. A nadie le interesa que no puedas hacer vida normal por dolor de panza o por tener que ir diez veces al baño. El «intestino irritable» no ocupa portadas de periódicos. Sin embargo, va desgastando y mermando la calidad de vida de quien lo sufre, aunque de forma silenciosa. Es latoso, complejo; no es tan sencillo de estudiar cómo medir un fármaco y su efecto inmediato. A veces ni nos creen, o le restan importancia. ¡Como si quisiéramos estar mal por gusto! Como se suele decir: «La procesión se lleva por dentro».

Algo que suele llamar más la atención que los «dolores de panza» es la microbiota. Ese maravilloso y desconocido mundo microscópico que acabamos de descubrir que habita con nosotros. Es alucinante y misterioso. Pero ¿y si te dijera que el intestino irritable es «cosa de microbios»? ¿Y si te dijera que hasta el 70 por ciento de las personas diagnosticadas con «intestino irritable» tienen SIBO? Y el SIBO, que es cosa de microbiota, se puede curar.

El término **«SIBO»**, **«sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado»** (*Small Intestinal Bacterial Overgrowth*, por sus siglas en inglés) significa que hay demasiadas bacterias en el intestino delgado, donde no corresponde que haya tantas. Están haciendo una fiesta a tu costa y se les ha ido un poco de las manos. No son mala gente, pero a ver si vamos terminando la fiestecita, *eh*.

Su síntoma más característico es la hinchazón después de comer. Te levantas con el estómago plano y, a medida que pasa el día, la barriga se va hinchando cual embarazada. Yo he llegado a medir mi SIBO por meses de embarazo. Nos hacemos fotos a la panza porque nadie nos cree y piensan que estamos exagerando. A esto se le llama *distensión*. No a todo el mundo le sale esta panzota, los hombres en general son menos propensos que las mujeres, y *sólo* sufren de muchos gases, sin que tengan que cambiar la ropa ni les cedan el asiento en el autobús.

Con el SIBO no se identifica un alimento concreto que te cueste digerir, es que todo te cae mal. Todo te da gases, haces mal las digestiones, tienes estreñimiento o diarrea. Tienes tanta hinchazón que te acaba doliendo la barriga y estás cansado todo el día. Básicamente, lo que han llamado siempre «intestino irritable», ¿verdad?

En realidad, el SIBO es una de las múltiples causas de «intestino irritable». La diferencia es que el SIBO no es un diagnóstico de exclusión sin soluciones. En el SIBO sabemos lo que ocurre y lo podemos tratar. Se ha visto que entre un 30 y un 70 por ciento de los intestinos irritables son causados o agravados por el SIBO.

¿Y por qué no se suele diagnosticar el SIBO de entrada? Se suele decir que sólo se diagnostica lo que se sabe. Si el profesional que nos trata de ayudar no ha oído hablar nunca del SIBO, o incluso «no cree» en la microbiota, no podrá diagnosticártelo. Además, aunque las enfermedades pueden empezar manifestándose de forma sutil, se suele esperar a que salte algún déficit o problema grave para tomar acción: «Tiene usted la glucosa en 99, esperemos a que llegue a 100 y entonces le ponemos medicación». Todo es un espectro progresivo. No se pasa de 0 a 100 en un instante. La hinchazón ya es un síntoma, cuanto antes se ataje, más sencillo será de resolver.

Entonces, ¿ante cualquier «intestino irritable» miramos si es SIBO y ya está? ¿Solucionado? ¿Así de sencillo? Pues ojalá, el SIBO puede ser el inicio del camino, una señal de alarma de que algo no anda bien en tu intestino. El SIBO es una de las causas más frecuentes de hinchazón e «intestino irritable» y es muy importante valorarlo. Enhorabuena si tienes el diagnóstico, porque es la oportunidad de tratarlo y mejorar por fin. Pero el SIBO no es todo. Éste a su vez está causado por otras cosas. Hay que llegar hasta el final del asunto si queremos zanjarlo de verdad y para siempre. Es hora de hacer de detectives.

Así que no, esos gases y esas malas digestiones no «son los nervios». No están en tu cabeza, ni estás loco. No te lo estás inventando, ni lo estás provocando tú misma (yo he llegado a escuchar de todo). No es ninguna moda. «¡Es la microbiota, idiota!», tendríamos que decir ante semejantes afirmaciones y entregarles el libro de la doctora Arponen con sus más de trescientas referencias científicas (por si acaso resulta que no creen en la microbiota).

El SIBO existe. La microbiota existe. Y cuando «todas tus pruebas están bien», quizá sea hora de mirar las «cosas de bichos».

Atrás quedan los tratamientos del «intestino irritable» con antibióticos y dieta FODMAP (baja en carbohidratos fermentables). El futuro es hacer medicina personalizada con alimentación, síntomas, biomarcadores con ciencias ómicas y, por supuesto, teniendo muy en cuenta la microbiota.