



# SOBRECRECIMIENTO BACTERIANO

---

HABLEMOS DEL SIBO





## OS HABLO PRIMERO SOBRE MÍ

---

SOY CRISTINA.AM, NUTRICIONISTA COLEGIADA  
(AND1091).

ME ENCANTA LA NUTRICIÓN PERO SOBRE TODO, ME  
ENCANTA TRATAR PATOLOGÍAS DIGESTIVAS  
PORQUE LAS PADEZCO Y SÉ LO FRUSTRANTE QUÉ  
ES Y LO INCOMPENDIDAS QUE NOS SENTIMOS.

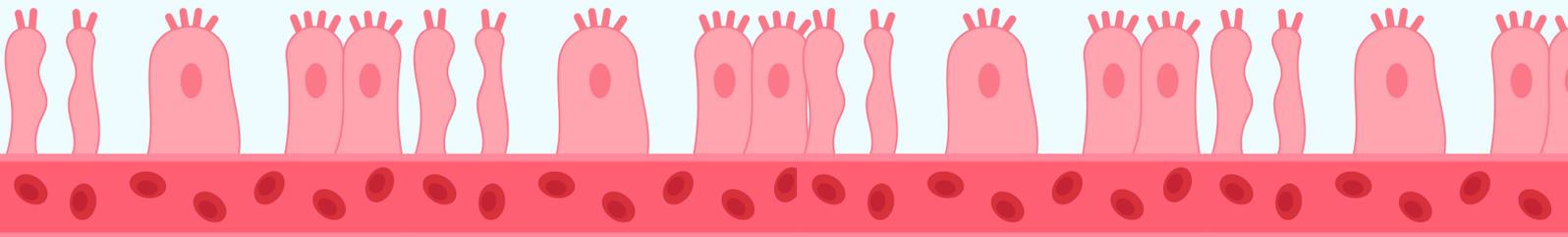
HAY MUCHAS PATOLOGÍAS, PERO EN ESTE  
DOCUMENTO OS VOY A HABLAR DEL SIBO O  
SOBRECRECIMIENTO BACTERIANO



# HABLEMOS DEL SIBO

---

Las siglas SIBO provienen del inglés  
"Small intestine bacterial overgrowth"  
o traducido al español  
"Sobrecrecimiento Bacteriano"



PERO...  
¿LAS BACTERIAS EN EL  
INTESTINO NO SON  
BUENAS?

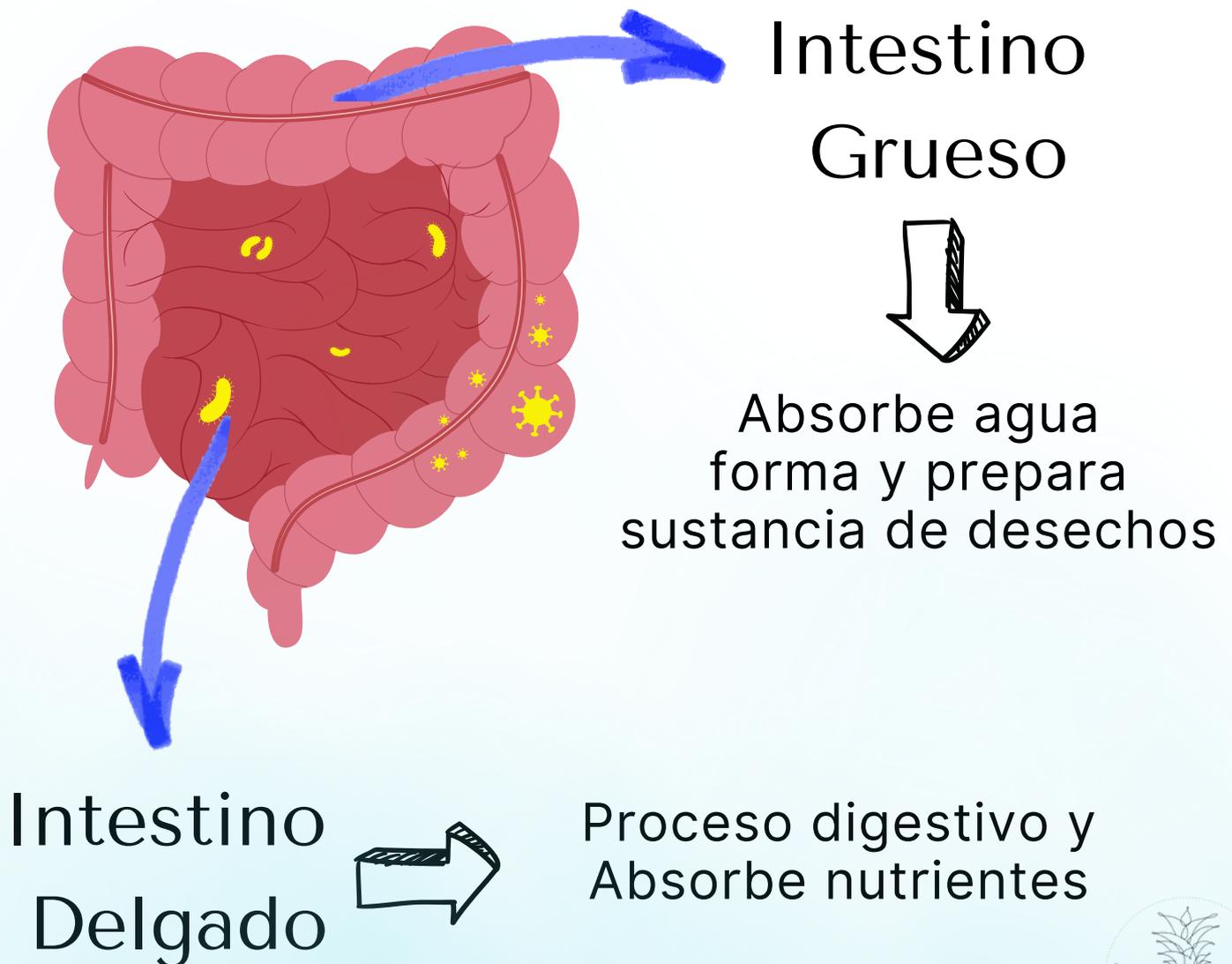


# BACTERIAS INTESTINALES

---

Si es cierto que en el intestino podemos encontrar más de 1000 bacterias con 400 especies diferentes y son generalmente buenas. El problema, viene cuando se produce un exceso de ellas en él o más bien el tipo de bacteria no es el adecuado.

## CONOZCAMOS EL INTESTINO



# ¿SE REPRODUCEN BACTERIAS?

---

En el SIBO, no es que de pronto se reproduzcan por sí solas bacterias en el intestino. Si no que, las bacterias que tenemos en el INTESTINO GRUESO pasan al INTESTINO DELGADO y da lugar a u exceso.

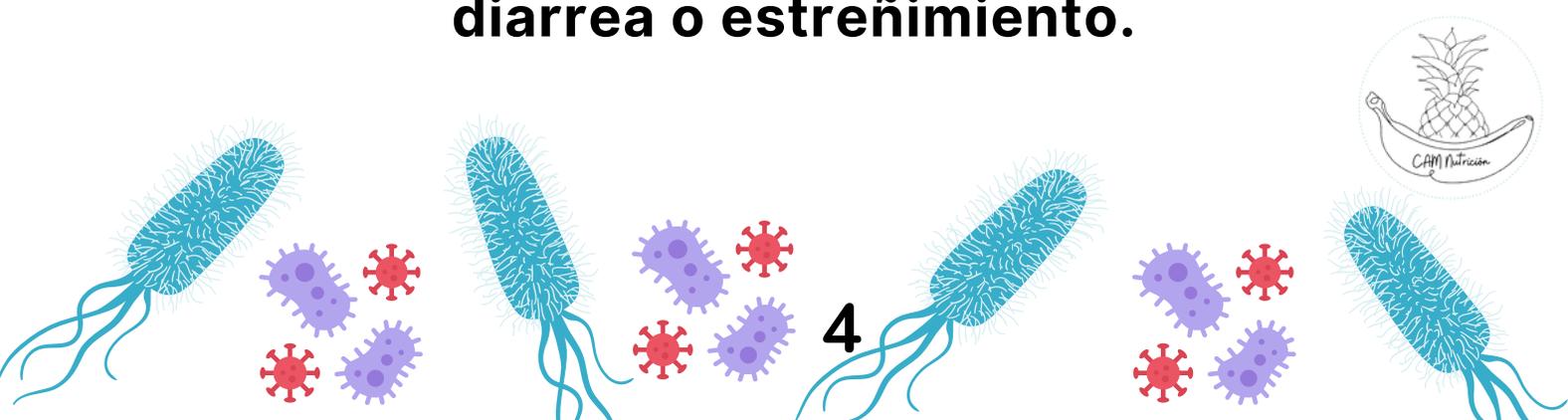
## ¿Y SON MALAS ESAS BACTERIAS?

No, no son bacterias malas en sí.

Cada parte del intestino como hemos visto en la página anterior tiene una función. Pues con las bacterias ocurre lo mismo.

En este caso, las bacterias del Intestino Grueso tienen función de fermentación y preparación del bolo fecal.

Por ello produce **síntomas como gases, hinchazón, diarrea o estreñimiento.**





# TRATAMIENTO

---

Actualmente, en nutrición la dieta FODMAP es la más empleada y con la cuál se obtiene mejores resultados. Tiene duración estricta de entre 4 y 8 semanas en función de la evolución de cada persona y luego un proceso de reintroducción progresiva de alimentos. Esta segunda fase es más sencilla y se alarga en el tiempo ayudando a su vez a obtener un buen hábito dietético.

Se recomienda acompañar el tratamiento con una suplementación y probióticos específicos.





# ¿CONOCES YA A SIBO?

---

Me gustaría que con este documento hayas adquirido más conocimientos sobre el crecimiento bacteriano que tan famoso es actualmente.

Resaltar, que es muy importante hacer un tratamiento correcto tanto médico como nutricional, porque aunque no es una enfermedad de gravedad, si que es bastante molesta para quién la padece.

Contad con profesionales de la materia, sobre todo con nutricionistas que estén especializados en este área y acompañen al tratamiento propuesto por el médico si de ellos procede.



# Y SOBRE MÍ

---

Puedes encontrarme en redes sociales:



**Instagram**

@cristinaamnutricion



**Página web**

Cristinaamnutricion.es



**Consultas**

Pueden ser tanto presenciales  
(en Sevilla)  
cómo online

