



SIBO

© Facundo Pereyra, 2025

Derechos exclusivos mundiales de edición
en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial
El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos

Aires, Argentina

Tel.: (54 11) 4943-8200 Fax: (54 11)

4308-4199

editorial@elateneo.com

www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia de Edición: Marina von der
Pahlen

Edición: Magalí Corrao

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de Diseño: Mariana Acuña

Diseño: Julián Balangero

Armado: Claudia Solari

1ª edición: septiembre de 2025

ISBN 978-950-02-1665-4

Impreso en Latingráfica,

Rocamora 4161, CABA,

en septiembre de 2025.

Tirada: 3.500 ejemplares

Libro de edición argentina.

Queda hecho el depósito que establece
la Ley 11.723.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

Pereyra, Facundo

SIBO / Facundo Pereyra. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :
El Ateneo, 2025.

144 p. ; 19 x 14 cm.

ISBN 978-950-02-1665-4

1. Enfermedades Gastrointestinales. 2. Salud. 3. Cuidado de la Salud. I. Título.
CDD 616.34

Facundo
Pereyra

SIBO

Guía práctica
para **recuperar
el equilibrio
intestinal**

 *Editorial El Ateneo*

7 Introducción

15 Autotest

Parte I

Los niveles del SIBO

Nivel 1

Parece SIBO, pero no es

- 23 El intestino, el órgano clave que regula nuestra salud
- 26 La microbiota, el ecosistema que define nuestro bienestar
- 27 El intestino permeable: cuando la barrera natural se debilita
- 29 Factores externos que impactan en el equilibrio intestinal
- 31 Molestias digestivas que pueden confundirse con SIBO
- 36 La importancia de no suponer que toda molestia intestinal es SIBO
- 38 Pero... como y se me hincha la panza. ¿Qué hago?

Nivel 2

SIBO sin intestino permeable

- 43 Causas
- 46 Síntomas y señales de alerta
- 48 ¿Cómo se diagnostica?
- 50 Diferentes tipos y su impacto en la salud
- 52 La importancia de detectar el SIBO a tiempo

Nivel 3

SIBO con intestino permeable

- 54 Impacto en la permeabilidad intestinal
- 56 Enfermedades relacionadas con el SIBO cuando hay intestino permeable
- 66 Más que un problema digestivo
- 67 ¿Es crónico o puede revertirse?

Parte II

Tratamientos

- 70 Un enfoque integrativo y distinto para tratar el SIBO
- 79 Antibióticos en el tratamiento del SIBO
- 82 Prebióticos y probióticos: ¿aliados o enemigos?
- 85 Suplementos y recursos adicionales
- 93 Hábitos que potencian tu recuperación
- 99 Recaídas, la clave para no volver al punto de partida
- 102 ¿Por qué algunos tratamientos funcionan en unas personas y en otras no?
- 103 Errores comunes durante el tratamiento (y cómo evitarlos)
- 105 ¡Me recuperaré! ¿Cómo sostengo lo logrado?
- 107 Casos clínicos

Parte III

Plan de alimentación para erradicar el SIBO

- 120 Guía de alimentos para la fase de eliminación
- 133 Ideas de alimentos para la fase de reintroducción
- 134 Dieta para el “protocolo de rescate”
- 137 Dieta para la intolerancia a la histamina

141 Palabras finales

143 Biografía del autor



Introducción

Durante años, miles de personas han convivido con hinchazón, malestar digestivo y síntomas que parecían no tener explicación. Muchos recibieron diagnósticos como colon irritable o intolerancias alimentarias, sin saber que detrás de sus molestias podía esconderse otra condición que ha comenzado a ganar visibilidad: el sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado (SIBO, por sus siglas en inglés).

El SIBO es una entidad que hemos comenzado a comprender mejor en los últimos años. Aunque su nombre pueda sonar novedoso, siempre estuvo presente, pero a lo largo de mucho tiempo fue visto como un trastorno poco común o mal comprendido.

Durante mis años de formación en clínica y gastroenterología, el SIBO era considerado un caso raro, casi exclusivo de pacientes con problemas anatómicos en el intestino, como oclusiones o deformidades que dificultaban

su funcionamiento normal. En esos escenarios, bastaba con administrar un antibiótico y los síntomas desaparecían con rapidez.

Recuerdo que, en el Hospital Udaondo, el doctor Bustos Fernández estaba convencido de que algunos pacientes con colon irritable podían tener un problema con microorganismos que crecían en exceso en el intestino y generaban síntomas como hinchazón, dolor y diarrea. Curiosamente, muchos de estos pacientes mejoraban al recibir ciprofloxacina, un antibiótico que no es el mismo que usamos actualmente en el tratamiento del SIBO, ya que hoy contamos con opciones menos invasivas y mejor toleradas.

Aunque en ese momento no se hablaba específicamente del SIBO, con el tiempo quedó claro que aquel fenómeno coincidía con lo que hoy entendemos sobre esta condición. A medida que se profundizó en su estudio, surgieron herramientas que permitieron identificarlo con mayor precisión.

En los últimos años, la llegada del test de aire espirado marcó un antes y un después en el diagnóstico del SIBO. Su simplicidad y su accesibilidad de uso hicieron que se adoptara rápidamente en la práctica médica. Como resultado, muchas personas que hasta entonces habían sido diagnosticadas con colon irritable comenzaron a recibir un nuevo diagnóstico: SIBO.

El uso masivo del test provocó un crecimiento exponencial en los diagnósticos. De pronto, aquellos pacientes que durante años habían tenido problemas digestivos ahora eran etiquetados como casos de SIBO. A pesar de este *boom*, muchas personas que recibieron el diagnóstico y siguieron el tratamiento no lograron resolver sus síntomas por completo, lo que generó una gran incógnita: ¿por qué?

El problema radica en que el test de aire espirado no es perfecto: tiene una tasa de falsos positivos y falsos negativos cercana al 30%. Esto significa que algunas personas que reciben un diagnóstico de SIBO en realidad no lo tienen, mientras que otras que sí lo padecen no logran ser identificadas. En muchos casos, quienes obtienen un resultado positivo reciben antibióticos y no mejoran, mientras que otros pacientes con síntomas claros quedan sin tratamiento porque el test no los detecta.

A pesar de sus limitaciones, la prueba de aire espirado ha tenido un impacto importante en la práctica médica. Antes de su llegada, la gente tenía una gran resistencia a recibir antibióticos sin una confirmación clara. Aunque como profesional no la utilizo como método de diagnóstico, esta ha aportado una base de conocimiento que nos permite entender mejor el SIBO, identificarlo con mayor precisión y tratarlo de manera más efectiva.

En mi opinión, su mayor contribución no está en la precisión diagnóstica, sino en haber puesto el tema sobre

la mesa. Muchas personas con síntomas crónicos han podido encontrar algo de tranquilidad al recibir un nombre y apellido para su condición.

Ahora bien, aunque contar con una posible explicación para sus molestias es un primer paso, lo fundamental es entender cómo este desequilibrio impacta en sus organismos y qué estrategias pueden ayudarlos a revertirlo de manera efectiva.

En los casos en que el SIBO está presente, encontramos bacterias que han migrado al intestino delgado, donde fermentan y generan un estado irritativo.

Para entenderlo de manera más sencilla, podemos imaginarlo como si las bacterias del intestino grueso se mudaran a un lugar donde no pertenecen: el intestino delgado. En esta zona, fermentan los alimentos antes de tiempo, generan gases, inflamación y molestias como **hinchazón, dolor abdominal, diarrea o estreñimiento**. Pero su impacto no se limita al sistema digestivo: también puede alterar la permeabilidad intestinal y desencadenar síntomas extradigestivos.

En estos escenarios, la estrategia terapéutica debe centrarse en restaurar el equilibrio intestinal y fortalecer la barrera digestiva para evitar que estos procesos se sostengan.

Para lograrlo, en mi práctica diaria implementamos diferentes abordajes según cada paciente. En muchos

casos, el antibiótico se convierte en un arsenal terapéutico cuando otras intervenciones no han sido suficientes para revertir los síntomas. Sin embargo, el tratamiento no se basa únicamente en fármacos.

Nuestro enfoque principal es el programa de reseteo intestinal, un método que aplicamos en mi institución bajo el nombre de B15. Este plan busca mejorar la microbiota y la salud digestiva mediante la eliminación de ciertos alimentos por siete días, seguida de una reintroducción progresiva para evaluar su impacto en los síntomas.

Los efectos del tratamiento no solo dependen del protocolo aplicado, sino también de las características individuales de cada paciente. En general, el SIBO afecta con mayor frecuencia a mujeres de entre 30 y 70 años, especialmente en etapas de postembarazo o postmenopausia. Los cambios hormonales en estos momentos de la vida pueden alterar la motilidad intestinal y la composición de la microbiota, y, por lo tanto, agravar problemas digestivos como el SIBO.

Más allá de los datos y las estrategias terapéuticas, lo que realmente marca la diferencia son las experiencias de quienes han atravesado este camino. Y, cuando hablamos de SIBO, siempre encontramos historias que no dejan de sorprendernos.

Una que siempre recuerdo es la de Anahí, una paciente que llegó a la consulta con múltiples problemas de salud:

síntomas digestivos persistentes, fibromialgia, cansancio extremo y dolores articulares. A pesar de haber seguido nuestro programa de reseteo intestinal, que habitualmente logra mejorar este tipo de síntomas, los resultados no fueron los esperados.

Fue entonces cuando decidí incorporar rifaximina, el antibiótico que utilizamos en nuestro protocolo para casos de SIBO. El cambio fue sorprendente. No solo mejoraron sus síntomas digestivos, sino que también desaparecieron la fibromialgia y demás dolores. Incluso recuperó su energía y su bienestar general.

Este fue uno de los primeros casos, allá por 2019, que me hizo comprender el impacto extradigestivo del SIBO. Aprendí que, en algunos pacientes, las bacterias que ascienden al intestino delgado no solo generan fermentación y síntomas locales, sino también fenómenos de hiperpermeabilidad intestinal.

Si bien no es algo que ocurra en todos los casos, he visto que muchas personas con rifaximina logran mejoras significativas no solo en su aparato digestivo, sino también con enfermedades a distancia, al igual que sucede con el reseteo intestinal.

En pocas palabras, el antibiótico ayuda a restaurar el equilibrio del intestino y revertir el intestino permeable, tal como lo hacemos con la dieta y la gestión del estrés en la mayoría de los pacientes.

Para muchos, esto significa una nueva oportunidad de vivir sin molestias. En el caso de Anahí, su recuperación también la llevó a encontrar un propósito mayor y ser un ejemplo de resiliencia y gratitud. Tras haber experimentado esta mejora, comenzó a trabajar como voluntaria y a ayudar a otros pacientes que se enfrentan a problemas similares. En las redes sociales se encarga de responder preguntas de forma gratuita, ofrecer apoyo emocional e incluso brindar aliento a personas que se sienten desanimadas. Muchas veces, cuando veo a pacientes en los vivos de Instagram les digo: “Anahí les va a escribir”. Y ella, con una energía transformadora, se convierte en un ángel de la guarda para quienes lo necesitan.

Historias como la suya demuestran que es posible recuperar el bienestar, aunque el camino no siempre sea sencillo. Así como Anahí encontró respuestas y una nueva forma de vivir, este libro también puede ayudarte a entender lo que está pasando en tu cuerpo.

Si llegaste hasta aquí, quizás sientas que la hinchazón te acompaña después de cada comida. Que los gases, la diarrea, la constipación o el dolor abdominal se volvieron parte de tu rutina, o que tu energía está cada vez más baja. Tal vez notaste cambios en tu piel, problemas del sueño o estrés, y te preguntas si todo esto podría estar relacionado. Si esta descripción te resulta familiar, quiero ayudarte a

recuperar ese equilibrio que tanto anhelas. Aunque las soluciones no sean rápidas, pequeños cambios pueden generar grandes movimientos en tu salud.

Este libro te ofrece un camino claro y basado en evidencia para abordar el SIBO y sus síntomas de manera integral. Juntos exploraremos estrategias prácticas que puedes incorporar en tu día a día para sentirte mejor, herramientas para diagnosticarlo, tratamientos efectivos, alimentación, casos exitosos y estrategias para prevenir recaídas. Además, incluye un autotest para identificar en qué nivel de gravedad de SIBO te encuentras.

Luego de leer este libro comprenderás qué es el SIBO, cómo identificarlo y qué puedes hacer para mejorar tu calidad de vida. Y también aprenderás a tomar decisiones informadas sobre tu salud intestinal e implementar cambios que marquen la diferencia. Espero que este conocimiento no solo te sirva para sentirte bien, sino también para reconectar con tu cuerpo y recuperar el bienestar que tanto mereces.

Autotest

Algunas veces entender qué ocurre en nuestro cuerpo puede ser difícil. Las señales no siempre son claras, y es fácil acostumbrarse a vivir con molestias sin saber qué las causa. Por eso, en principio, lo que siempre recomiendo es consultar a un profesional para asegurarse de que no haya problemas de salud a través de exámenes clínicos y estudios necesarios. Mientras tanto, antes de avanzar en el libro, te invito a realizar este autotest como un primer paso para ayudarte a determinar si el SIBO podría estar relacionado con los síntomas que experimentas.

La propuesta es sumar puntos en cada área de síntomas, manifestaciones y condiciones. Al final, podrás interpretar tus resultados y descubrir si algunas de las estrategias del libro pueden ser útiles para ti. No se trata de un diagnóstico, sino de una herramienta práctica que te permitirá conocer más sobre tu cuerpo e identificar posibles áreas de mejora.

SÍNTOMAS DIGESTIVOS	PUNTAJE
Distensión abdominal	3
Diarreas frecuentes o diarreas alternadas con constipación	3
Dolor abdominal	1
Materia fecal pálida o maloliente o con un aspecto grasoso o aceitoso	3
Gases excesivos	1
Total	

Si obtuviste 4 puntos o menos en la suma de la tabla, es probable que tus molestias se parezcan al SIBO, pero tengan otro origen.

Te recomiendo comenzar por el **nivel 1**, donde abordamos los síntomas digestivos que suelen confundirse con esta condición.

Si obtuviste entre 5 y 11 puntos, los síntomas podrían estar relacionados con un caso de SIBO.

En el **nivel 2** vas a encontrar herramientas prácticas para detectarlo a tiempo y evitar que empeore.

Pero antes de avanzar, recuerda cuántos puntos obtuviste en la tabla de síntomas digestivos. Ahora vamos a evaluar si ese cuadro se combina con otras señales del cuerpo. Si sumas nuevos puntos en las siguientes secciones, es posible que el cuadro sea más complejo. Esto te va a permitir saber si, en lugar del nivel 2, te corresponde el nivel 3.

**TENGO DOS O MÁS DE LAS
SIGUIENTES MANIFESTACIONES
EXTRADIGESTIVAS**

11 PUNTOS

- Dolores de cabeza
 - Hormigueos, cosquilleos o adormecimientos
 - Erupciones en la piel o alergias
 - Hinchazón de manos, pies y cara
 - Falta de energía
 - Dolores articulares
 - Aftas
 - Dolor en los ganglios
 - Inestabilidad anímica sin causa aparente
 - Visión borrosa
 - Rinitis
 - Fascitis plantar
 - Déficit de vitamina B12
-

**PADEZCO AL MENOS UNA DE
LAS SIGUIENTES CONDICIONES**

7 PUNTOS

- Ingesta crónica de protectores gástricos (omeprazol o similares)
 - Diabetes
 - Esclerosis sistémica o esclerodermia
 - Hipotiroidismo
 - Resección del colon derecho o de la válvula ileocecal
 - Inmunodeficiencias
 - Pancreatitis crónica
 - Enfermedad celíaca
 - Enfermedad de Crohn
 - Pacientes añosos
 - Cuadro severo de estrés, ansiedad, tristeza o insomnio
-

Si obtuviste 12 puntos o más en la suma de todas las tablas, es posible que estés atravesando un cuadro de SIBO con intestino permeable.

En el **nivel 3**, vas a conocer en profundidad cómo esta combinación puede afectar tu salud general y qué hacer para revertirla.

Aunque tu puntaje te ubique en un nivel específico, te recomiendo leer desde el comienzo. Cada parte del libro te va a ayudar a comprender mejor el funcionamiento del intestino, las posibles causas del SIBO y qué hacer para abordarlo de forma integral.

