



ummana  
UNA CASA, MIL MUNDOS

# SÍNTOMAS DIGESTIVOS DE SÍNDROME DE INFLAMACIÓN INTESTINAL

## Abordaje integrativo y funcional



### ¿Qué es el SIBO/IMO y cómo lo entendemos desde la medicina funcional?

Muchas veces los síntomas digestivos no aparecen por una sola causa, sino por la interacción de distintos procesos que se potencian entre sí.



### Disbiosis intestinal

Es un desequilibrio de la microbiota intestinal, donde microorganismos beneficiosos y potencialmente problemáticos dejan de convivir en armonía. Esto puede alterar digestión, inmunidad y metabolismo.



### Permeabilidad intestinal

Ocurre cuando la barrera intestinal pierde parte de su función protectora, permitiendo el paso aumentado de sustancias que normalmente deberían permanecer dentro del intestino. Esto puede favorecer activación inmunológica, inflamación y síntomas digestivos y extradigestivos.



### SIBO / IMO

El SIBO (sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado) y el IMO (sobrecrecimiento de microorganismos productores de metano) ocurren cuando ciertos microorganismos proliferan en exceso y/o aparecen en sectores donde normalmente no deberían encontrarse en grandes cantidades.

Esto puede asociarse a:

- Distensión y/o dolor abdominal
- Cefales
- Gases y eructos
- Irritabilidad
- Reflujo gastroesofágico
- Diarrea o constipación
- Fatiga o niebla mental
- Intolerancias alimentarias
- Digestiones lentas
- Alergias



### ¿Qué entendemos por síndrome inflamatorio intestinal?

Cuando estos procesos se sostienen en el tiempo, puede desarrollarse un escenario de inflamación intestinal persistente caracterizado por alteraciones de la microbiota, cambios en la barrera intestinal, activación inmunológica y síntomas digestivos recurrentes.

Desde la medicina funcional entendemos este escenario como un proceso dinámico y reversible. Por eso el tratamiento no busca solamente reducir síntomas o disminuir microorganismos, sino trabajar sobre las causas que favorecieron su aparición: digestión, motilidad intestinal, alimentación, estrés, microbiota y reparación intestinal.





ummana  
UNA CASA, MIL MUNDOS



## 1. Tratamiento farmacológico

El tratamiento antibiótico será indicado de forma individualizada según el tipo de infección intestinal, síntomas, antecedentes y criterio médico.

La medicación representa solo una parte del tratamiento.



## 2. Plan de alimentación

### Objetivos nutricionales

El objetivo del plan alimentario es:

- Disminuir fermentación intestinal
- Reducir gases y distensión
- Favorecer el descanso digestivo
- Disminuir inflamación intestinal
- Mejorar la motilidad intestinal
- Facilitar la reparación de la mucosa

Durante períodos sintomáticos puede utilizarse una estrategia transitoria baja en FODMAPs.



**Importante:** recibirás además un documento complementario con el listado orientativo de alimentos según contenido de FODMAPs.



### Medidas generales

- Comer lento y masticar bien
- Evitar picoteos frecuentes
- Espaciar comidas
- Comer sentado/a y en calma
- Evitar comidas abundantes nocturnas
- Priorizar alimentos simples y poco procesados



### Ejemplos de desayunos

- Huevos revueltos con espinaca
- Yogur de coco con arándanos
- Licuado de leche de coco con nueces
- Pancakes con harina de coco
- Pan de arroz o sarraceno con palta



### Ejemplos de almuerzos y cenas

- Caldo de huesos
- Pescado con vegetales
- Pollo con verduras asadas
- Hamburguesas caseras con puré de calabaza
- Budín de espinaca
- Ensaladas simples con rúcula, pepino y palta





ummana  
UNA CASA, MIL MUNDOS



### 3. Suplementación y soporte digestivo



#### Soporte digestivo y reparación intestinal

- **Glutamina:** 4–5 gramos antes de las comidas como soporte digestivo y de mucosa intestinal.



#### Antimicrobianos herbarios

- **Aceite de orégano:** comenzar con 3 gotas por la noche antes de acostarse.

#### Fitoterapia y procinéticos

Pueden utilizarse recursos de fitoterapia destinados a favorecer la motilidad intestinal y el complejo motor migratorio, como:

- **Jengibre:** infusión, rallado fresco en comidas o cápsulas/extractos.
- **Triphala:** cápsulas o polvo diluido en agua. Preferentemente por la noche, alejado de comidas.
- **Hinojo:** infusión, semillas trituradas post comidas o agregado culinario.
- **Clavo de olor:** infusión solo o combinado con otras especias, o agregado a preparaciones.
- **Canela:** infusión o agregada a preparaciones, desayunos o licuados.
- **Melisa:** infusión, especialmente por la tarde/noche.
- **Menta:** infusión o cápsulas/aceites formulados. Evitar si genera reflujo.
- **Alcachofa:** infusión, extractos o formulaciones digestivas.



Elegir alguna de las alternativas e ir incorporándola progresivamente, evaluando tolerancia.





ummana  
UNA CASA, MIL MUNDOS



## 4. Regulación del eje intestino–sistema nervioso

El estrés crónico y las alteraciones del sistema nervioso autónomo pueden impactar fuertemente sobre la digestión y motilidad intestinal.

### Herramientas útiles:



#### Gestión del estrés

Técnicas para reducir el impacto del estrés crónico y promover el equilibrio.



#### Exposición solar diaria

Favorece la regulación del ritmo circadiano y el bienestar general.



#### Respiración consciente

Prácticas de respiración que activan el sistema nervioso parasimpático.



#### Meditación

Ayuda a calmar la mente y mejorar la conexión cuerpo–mente.



#### Caminatas

Movimiento suave que favorece la motilidad intestinal y reduce el estrés.



#### Rutinas de sueño

Dormir bien es clave para la reparación, el equilibrio hormonal y digestivo.



#### Comer en calma

Un entorno tranquilo y una buena masticación mejoran la digestión.



El objetivo final del tratamiento no es solamente mejorar síntomas, sino **recuperar una digestión más eficiente y un intestino más resiliente.**

