



## RECOMENDACIONES PREPARACIÓN PRUEBA DE SIBO

### 4 SEMANAS ANTES DE LA PRUEBA

- No debe tomar antibióticos.
- NO se someta a una colonoscopia, enemas de bario o colónicos durante este tiempo.

### 1-2 SEMANAS ANTES DE LA PRUEBA

- Se recomienda evitar (si es posible, lo ideal serían 4 semanas) el uso de procinéticos (Motilium, Cidine, Blaston, Resolor o similares) y laxantes (incluyendo Plantaben u otras fibras).

### 4 DÍAS ANTES DE SU PRUEBA

- Si se padece diarrea severa es conveniente retrasar la prueba.

### 24 HORAS ANTES DE SU PRUEBA - INICIE LA DIETA DE PREPARACIÓN

- Evite todos los medicamentos y complementos no esenciales incluyendo probióticos e IBPs (solo si es posible, evitar en caso de ERGE severo) durante la dieta de preparación.
- Evite todos los alimentos con alto contenido en fibra y lactosa: todos los vegetales, todas las frutas, todos los frutos secos y semillas, todas las legumbres, todos los granos (excepto arroz blanco, pero sólo si su dieta normalmente incluye arroz blanco), todos los condimentos y todas las especias y hierbas (excepto sal y pimienta).
- La siguiente lista de alimentos incluye los ÚNICOS alimentos aceptables para la dieta de preparación - si no está en la lista, NO lo coma:
  - ✓ Cualquier carne, pescado/marisco, ave de corral
  - ✓ Arroz blanco
  - ✓ Huevo
  - ✓ Caldo de carne claro (sin hueso / cartílago o caldo de verduras)
  - ✓ Grasas / aceites (por ejemplo, coco / oliva / aceite vegetal)
  - ✓ Café negro ligero y / o té negro ligero (normal, sin endulzantes ni crema, NO té verde ni té de hierbas)
  - ✓ Agua

### 12 HORAS ANTES DE LA PRUEBA

- Comience el ayuno. Evite todos los alimentos y bebidas (excepto agua simple).

### EL DÍA DE SU PRUEBA

- Realice enjuague de Clorhexidina (ej. Oraldine-Listerine) antes de acudir al centro. No fume ni realice ejercicio vigoroso durante al menos una hora antes, ni durante la prueba. Puede beber agua sola.