



**RECUERDA QUÉ DEBERÁS ACUDIR A LA ADMISIÓN DEL LABORATORIO DEL CENTRO SELECCIONADO PARA RECOGER EL MATERIAL NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LA PRUEBA EN HORARIO DE 8:00 A 13:00 H.**

### No debes realizarte la prueba si...

- En el **mes anterior** a la realización de la prueba has tomado **aspirinas, antibióticos, procinéticos (Motilium, Cidine, Blaston o similares), laxantes (incluyendo Plantaben u otras fibras) y/o enemas de limpieza**, así como si te has sometido a una **limpieza intestinal o colonoscopia**.
- Has ingerido **antidiarreicos o probióticos las dos semanas anteriores** a la prueba.
- Si has padecido una **gastroenteritis aguda la semana previa**, por lo que deberás retrasar la realización del estudio.

## 1. Preparación de la prueba

### 24 horas antes

Debes realizar una **dieta pobre en hidratos de carbono** fermentables. **No debes mascar chicle ni tomar caramelos durante este periodo.**

#### Alimentos permitidos

Agua, infusiones sin azúcar, té

---

Arroz blanco hervido (sin cebolla, ajo, salsa de tomate)

---

Huevos

---

Carne, pescado azul o blanco

---

Embutidos no elaborados (jamón serrano o ibérico)

---

Aceite y sal

#### Alimentos no permitidos

Productos lácteos y derivados (leche, yogur, queso)

---

Agua con gas o refrescos

---

Azúcar, edulcorantes

---

Frutas o zumos de frutas

---

Cereales (pan, tostadas, galletas)

---

Productos de panadería, bollería o repostería, dulces (caramelos o chicles), mermeladas

---

Legumbres, verduras, vegetales, patata

---

Embutidos elaborados (jamón cocido, fuet, salchichón, mortadela, etc.)

#### Ejemplo de dieta:

**Desayuno:** té o infusión (sin azúcar o edulcorante). Tortilla francesa o huevo cocido con lonchas de jamón serrano.

**Comida/cena:** agua sin gas. Carne (pollo, pavo, conejo, ternera) o pescado (azul o blanco) con arroz blanco. NO POSTRE.

### El día de la prueba

- **No debes usar dentífrico** durante la limpieza bucal. Recomendamos que la noche antes, tras el lavado de dientes habitual, y la mañana previa a la prueba, te enjuagues la boca con un antiséptico bucal con clorhexidina sin sorbitol (Oraldine o similar).
- **Debes encontrarte en ayuno de 12 horas mínimo y sin fumar.** Puedes beber agua sin gas si lo deseas durante el periodo de ayuno.



## 2. Desarrollo de la prueba

En el transcurso de la prueba, podrás beber agua, pero **no podrás comer ni masticar chicle** (por su contenido en sorbitol). **Tampoco está permitido fumar, dormir, ni realizar ejercicio físico** desde los 30 minutos anteriores al inicio de la prueba.

La duración de la prueba es de **3 horas y media**, y debes **permanecer en reposo** relativo durante la realización de la misma.

El test del aliento para la detección de intolerancia a azúcares **requiere de ocho muestras de aire espirado** obtenidas a través del aliento. El kit contiene una solución con el azúcar solicitado, ocho tubos identificados con los tiempos correspondientes, y la pajita necesaria para la obtención de las muestras de forma sencilla. Resulta fundamental tener en cuenta las consideraciones previas antes de proceder, y seguir las instrucciones para la toma de muestra.

### ¿Cómo recoger las muestras?

Para conseguir concentraciones óptimas de H<sub>2</sub>, CH<sub>4</sub> y CO<sub>2</sub> en el aliento expulsado, para cada toma se recomienda **contener el aliento durante 30 segundos** y soplar a través de la pajita colocando el tubo de recogida de muestra en posición invertida (con la base del tubo hacia arriba). El tubo debe contener la última parte del aire espirado y **debe taparse rápidamente antes de variar su posición** para evitar pérdidas de muestra.

Después de la primera recogida de aliento en el primer tubo, debes tomarte toda la solución del azúcar correspondiente, en un tiempo que no supere los 10- 15 minutos, y debes soplar en el tubo correspondiente a cada tiempo de forma que éste se empañe. Finalmente, el tubo **debe quedar perfectamente cerrado**.

1		Recogida de la muestra <b>BASAL</b>	2		Tomar el preparado facilitado con el <b>azúcar indicado</b>
3		Esperar <b>30 minutos</b>	4		Recoger muestras de aliento cada <b>30 minutos</b>

## 3. Entrega de las muestras

### ¿Cómo conservo la muestra?

Al finalizar la toma de las muestras, **coloca los tubos en el sobre acolchado (sobre con protección) y ciérralo**. Mantén el sobre a **temperatura ambiente** hasta el momento de la entrega.

### Entrega de la muestra

Deberás realizar la entrega el **mismo día o al día siguiente** en el laboratorio de análisis clínicos del centro donde realizaste la recogida **en horario de 8:00 a 13:00 h.**

### Resultados

El plazo de entrega de los resultados es de **15 días laborables**. El informe de resultados debe ser evaluado en una consulta con un médico de cabecera o especialista teniendo en cuenta la clínica del paciente.



Si tienes alguna duda sobre la prueba mándanos un mail a [geneticaqs@quironsalud.es](mailto:geneticaqs@quironsalud.es)