

PREPARACIÓN

TEST DE AIRE ESPIRADO PARA HIDRÓGENO Y METANO



Requisitos para poder realizar el estudio:

4 semanas antes	No haber estado bajo tratamiento antibiótico (oral o endovenoso) No haber realizado estudios de colon (incluyendo colonoscopia y/o colon por enema)
2 semanas antes	No haber ingerido probioticos
1 semana antes	No estar bajo tratamiento con inhibidores de la bomba de protones (Omeprazol, Esomeprazol, Dexlansoprazol, Pantoprazol, etc)
48 horas antes	No estar bajo tratamiento con reguladores de la motilidad (Linaclotida, Loperamida, Metoclopramide, Mosapride, Cinitapride y/o Trimebutina, etc)
24 horas antes	No haber ingerido alcohol o fibra (particularmente, fibra no soluble)
12 horas antes	No haber ingerido: alimentos sólidos o líquidos, jugos, gaseosas, chicle o caramelo (unicamente agua es permitido)
Mañana previa al estudio	No fumar, no hacer esfuerzo/actividad física, no ingerir alimentos (se permite unicamente las medicaciones, que no hayan sido mencionadas anteriormente , de uso regular hasta 2hs antes del estudio)

Día previo al test:



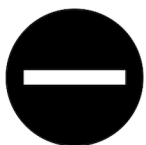
Debe cumplir una dieta de preparación, eligiendo entre los alimentos que se detallan a continuación. 12 horas previas al turno asignado, debe iniciar el período de ayuno, por lo que no se permite ningún alimento ni bebida; solo tiene permitido beber agua.



Dieta previa al estudio:

Alimentos permitidos (**únicamente** los siguientes)

- Pollo asado o al horno, pescado o cerdo que sean magros. Puede condimentarlos con sal y/o pimienta según su preferencia.
- Huevos.
- Jamón natural, lomito, pavita.
- Caldo claro de pollo o carne.
- Arroz blanco.
- Agua o té. (Se permite endulzar con Stevia)



Evite completamente:

- Alcohol.
- Azúcar de cualquier tipo y edulcorantes químicos.
- Bebidas azucaradas.
- Productos integrales que contengan salvado o cereales.
- Granola.
- Frutos secos y semillas; así como alimentos que pudieran contenerlos.
- Lácteos: leche, queso, helado, yogurt, manteca, etc.
- Jugos de frutas y/o verduras.
- Vegetales: papa, batata, brotes, remolacha, zanahoria, apio, pepino, berenjenas, pimienta, calabaza, brócoli, coliflor, maíz, etc.
- Frutas crudas o en lata.
- Vegetales de hojas verdes.
- Hongos tipo champiñones o portobellos.
- Legumbres como porotos o lentejas.



El día del test:

- Sea puntual.
- No rompa el ayuno.
- No fume.
- No realice ejercicio físico.
- No mastique chicle.
- No utilice enjuagues bucales, buches antisépticos ni adhesivos de prótesis dentales.
- No utilice perfume, colonia, ni alcohol en gel en las manos.



La duración del test es de **3 horas**: debe disponer de ese tiempo.
Recuerde traer la **orden médica original en papel y traer autorización** si su cobertura médica la requiere.
El resultado del test depende de una preparación adecuada.



Contacto:

(Whatsapp) 01155163485
gastrotestpilar@gmail.com