

Instrucciones para realizar test de Hidrógeno en aire espirado

El test de hidrógeno en aire espirado es una prueba no invasiva que permite valorar de manera indirecta la presencia de sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado. Esta situación se puede traducir clínicamente con la aparición de diversos síntomas como distensión y dolor abdominal, diarrea, constipación, entre otros.

Al realizar esta prueba mediremos de manera seriada y luego de tomar por única vez una dosis baja de lactulosa, la cantidad de hidrógeno en el aire espirado. **La duración del test es de aproximadamente 90-120 minutos.**

Recomendaciones:

- Deberá concurrir con **12 hs de ayuno de sólidos**. Podrá consumir agua sin azúcar. **NO** consumir te, café ni mate.
- No consumir antibióticos durante las dos semanas previas al estudio.
- En las 24 horas previas a la prueba **NO** debe ingerir ninguna comida del tipo:
 - *legumbres (arvejas, lentejas, porotos, garbanzos y soja)
 - *vegetales de hojas verdes (lechuga, rúcula, acelga, espinaca)
 - *salvado, hojuelas de avena, copos de cereales integrales para desayuno
 - *lácteos (leche, yogurt, quesos blandos). Quesos duros están permitidos.
- No fumar 2 hs antes.
- Debe suspenderse cualquier suplemento de fibras o laxantes 24 hs antes del estudio.
- No debe fumar, dormir, ni hacer ejercicio 30 minutos antes del estudio.
- El día del estudio no debe utilizar enjuagues bucales que contengan alcohol ni colocarse alcohol en las manos.

DIETA RECOMENDADA PARA EL DIA PREVIO AL ESTUDIO

- **Desayuno y Merienda:** Galletitas de agua o pan blanco o galletas de arroz con mermelada, jamon cocido o queso en barra. Café, té, mate cocido y/o mate, sin azúcar ni edulcorantes.
- **Almuerzo:** Pollo al horno con puré de calabaza o zapallo. Fideos con aceite. Agua sin gas.
- **Cena:** Arroz o polenta con queso de rallar (duro), con tomate y huevo. Agua sin gas.

Concurrir el.... de.....del....., a las..... horas.