

## PREPARACIÓN PARA LA PRUEBA

Esta prueba es un test de aliento no invasivo empleado para evaluar la malabsorción o intolerancia a determinados azúcares o la presencia de sobrecrecimiento bacteriano. Las bacterias del intestino descomponen los azúcares liberando en el proceso hidrógeno y metano, que pasan a la sangre y de allí al pulmón, siendo expulsados por la respiración. Así, a partir del aire espirado, podemos determinar la cantidad de hidrógeno y metano generados por su flora intestinal tras la ingesta del sustrato.

### Condiciones previas del paciente (salvo que su médico le dé otras indicaciones)

- 📌 No se recomienda la realización de la prueba en las 4 semanas siguientes a un tratamiento con antibióticos, laxantes osmóticos y/o enemas de limpieza, o a pacientes que hayan sido sometidos a una prueba endoscópica o radiológica que requiera limpieza intestinal.
- 📌 Se recomienda interrumpir la ingesta de probióticos 2 semanas antes de la prueba.
- 📌 Se recomienda que se interrumpa la ingesta de laxantes o fármacos procinéticos (favorecedores de la motilidad) 1 semana antes de la prueba.
- 📌 Debe realizarse una dieta pobre en carbohidratos fermentables durante las 24 horas previas a la prueba.
- 📌 En el caso de tener que realizar varias pruebas de malabsorción a azúcares deberán pasar como mínimo 7 días, manteniendo el día previo a la prueba, una dieta pobre en carbohidratos fermentables.

### Dieta 24 horas antes de la prueba:

PUUEEE COMER:
Carne, pescado blanco o azul, ave de corral a la plancha
Caldo natural de carne claro (sin hueso ni féculas)
Aceites: coco / oliva / aceite vegetal / mantequilla
Sal y pimienta
Huevos (tortilla francesa, huevo duro, plancha o frito)
Arroz blanco <b>recién hecho</b> (sin ajo, sin cebolla, sin salsa de tomate)
Embutidos: jamón serrano o ibérico.
Agua sin gas o infusiones sin azúcar.
Café negro ligero y/o té negro ligero (normal, sin edulcorante, azúcar, leche o crema)

#### *Ejemplo de dieta:*

Desayuno: Tortilla de 2 huevos o 1 yema y 2 claras + 2-3 lonchas de jamón serrano. Infusión o café solo, sin leche ni azúcar.

Media mañana/merienda: Infusión, café solo o agua + atún en lata al natural o jamón serrano.

Comida/Cena: Carne (pollo, pavo, conejo o bistec) o Pescado (blanco o azul) + arroz blanco (sin ajo, cebolla ni salsa de tomate).

### El día de la prueba

- 📌 Permanezca en **ayunas un mínimo de 8 horas** antes de la prueba.
- 📌 Realice la limpieza bucal solo con cepillo de dientes, sin utilizar pasta dental.
- 📌 Enjuáguese con una solución de clorhexidina **sin sorbitol**. En caso de duda, enjuáguese enérgicamente varias veces solo con agua.
- 📌 Absténgase de masticar chicle, tomar caramelos, fumar y realizar cualquier esfuerzo físico antes y durante la realización de la prueba.
- 📌 Antes y durante la prueba sólo se permite tomar agua sin gas.
- 📌 Permanezca en reposo durante 30 minutos antes de iniciar la prueba y hasta que ésta finalice.