



LAGINAK HARTZEKO JARRAIBIDEAK KORTISOLA LISTUAN NEURTZEKO

INSTRUCCIONES DE RECOGIDA DE MUESTRAS PARA MEDIR

CORTISOL EN SALIVA

Listu-proba bat egingo dugu, substantzia bat (KORTISOLA) neurtzeko. Substantzia horrek giltzurrun-gaineko guruinak sortzen ditu, behar bezala funtzionatzen duten jakiteko. Lagina jasotzea, honako jarraibide hauek betaritzen dituzu:

LAGINAK HARTU AURRETIK:

- Ez jaso lagina hortzoia odolustuz gero edo kortikoidedun aerosolekin tratatuz gero, lagina aldatu eta kutsa baitezake.
- Saihestu ariketa edo jarduera psiko-estimulatzaleak egitea, hortzak garbitzea, erretzea, jatea edo edatea, ura izan ezik, lagina jaso baino ordubete lehenago gutxienez (22:00ak aldera).

LAGINAK HARTZEA:

23:00etan, aldez aurretik lo hartzea eta ondoren esnatzea saihestuz, lagina lortu

- Eskuak garbitu hodia ukitu aurretik.
- Tapoia kendu eta torunda zuria barrutik atera.
- Torunda ahoan sartu eta leunki murtxikatu, sortutako listua irenstea saiheztu ezin duzun arte (1 eta 3 minuto artean izango da, gutxi gorabehera).
- Listuz igurtzitako torunda berriro hodian sartu eta ondo itxi.
- Etiketaren izena, abizenak, data eta jasotze-ordua adierazi.
- Hodia hozkailuan gorde laborategira eraman arte.

Vamos a realizar una prueba en saliva para medir una sustancia (CORTISOL) que producen unas glándulas llamadas suprarrenales, con el objetivo de saber si funcionan adecuadamente. Debe seguir las siguientes instrucciones para recoger la muestra:

PREVIO A LA TOMA DE MUESTRA:

- No recoger la muestra en caso de sangrado de encías o tratamiento con aerosoles con corticoides, ya que puede alterar y contaminar la muestra.
- Evitar hacer ejercicio o actividades psico-estimulantes, lavarse los dientes, fumar, comer o beber cualquier bebida excepto agua, al menos durante 1 hora antes de recoger la muestra (hacia las 22 horas).

TOMA DE MUESTRA:

A las 23 horas, evitando dormirse previamente y despertarse después, obtener la muestra.

- Lavarse las manos antes de tocar el tubo.
- Retirar el tapón y extraer la torunda blanca de su interior.
- Introducir la torunda en la boca y masticarla con suavidad, hasta notar que no puede evitar tragarse la saliva producida (serán de 1 a 3 minutos aproximadamente).
- Meter la torunda ensalivada de nuevo en el tubo y cerrarlo bien.
- Rellenar la etiqueta con su nombre, apellidos, fecha y hora de la recogida.
- Guardar el tubo en la nevera hasta llevarlo al laboratorio.

