



NORMAS PARA REALIZACIÓN DE TEST DEL ALIENTO DE HIDROGENO ESPIRADO PARA DETERMINACIÓN DE SOBRECRECIMIENTO BACTERIANO (LACTULOSA)

Es una prueba que ayuda a diagnosticar la presencia en el intestino delgado de una proliferación anormal de flora bacteriana.

La flora bacteriana normal ayuda a absorber determinados nutrientes y facilita la síntesis de algunas proteínas que se ve alterada cuando existe esta patología.

EL DIA QUE SE REALIZA LA PRUEBA

- La prueba se realiza por la mañana, en la planta baja del edificio de consultas externas del HUA, sala 013.
- Deberá realizar 24h antes de la prueba la dieta que adjuntamos (ver reverso).
- Debe permanecer en ayunas (incluye sólidos, líquidos, chicles, caramelos...), desde la noche anterior, un mínimo de 10 horas.
- Acuda a la prueba habiendo realizado una meticulosa higiene de la boca.

¿EN QUÉ CONSISTE LA PRUEBA?

- En la sala de exploración, se realizará una determinación basal, para la cual deberá soplar a través de una boquilla.
- Tras ello, el personal de enfermería responsable de la prueba le dará el sustrato (lactulosa) que estamos estudiando, disuelto en agua y lo tomará en dicha sala.
- Mientras dure la prueba permanecerá sentado, no debe comer, beber, realizar ejercicio físico vigoroso ni dormirse.
- Cada 20 minutos, soplará a través de la boquilla en el aparato. Esta prueba tiene una duración de 3 horas y todos los pacientes la realizan completa.

ADVERTENCIAS

- Recuerde que no debe realizar la prueba si ha tomado **antibiótico** o preparación para colonoscopia las 4 semanas anteriores.
- Recuerde que no debe realizar la prueba si ha tomado **bismuto** 2 semanas antes, ni **laxantes**, **probióticos** ni **procinéticos** (Cidine®, Levogastro®...) los 7 días previos.
- En caso de presentar diarrea, deberá ponerlo en conocimiento del personal que le realizará la prueba.

RIESGOS

- Durante la prueba y/o durante las siguientes 24h podría presentar dolor abdominal, diarreas, gases.
- Al día siguiente recibirá una llamada de la enfermera para valorar síntomas posteriores a la prueba.

Teléfonos de contacto: en caso de que le surja alguna duda puede llamar al 945 00 75 15 (Ext: 812139). Si no pudiera acudir a la consulta o necesitara cambiar la cita, llame al 945007515.



DIETA PARA REALIZACIÓN DE TEST DEL ALIENTO DE HIDROGENO ESPIRADO PARA SOBRECREMIENTO BACTERIANO

Con el fin de que la prueba se pueda realizar correctamente, es conveniente hacer la **DIETA** indicada **24 horas** antes:

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres.
- Cualquier tipo de alimento envasado (patatas, pizzas, snacks), frutos secos, galletas, bollería industrial, pasteles, pan tostado, jamón de york o de pavo, etc.
- Preferiblemente evitar los quesos.
- No beba leches vegetales o de cereales (soja, avena, etc.)
- No tome bebidas y zumos con/sin gas, y envasados.
- Ni Cola cao, Nesquik o chocolate.
- No consuma chicles ni caramelos, tanto azucarados como no azucarados.

ALIMENTOS ADMITIDOS:

- Ternera, pollo y pescado a la plancha, sin guarnición.
- Huevos (frito, cocido o en tortilla francesa).
- Jamón serrano, no envasado.
- 1 plátano (tómelo a media mañana o en la comida, no por la noche).
- Leche y yogures naturales (no de sabores) sin azúcar ni edulcorantes, si los tolera. El café está permitido.
- Arroz blanco (no vasos precocinados para microondas) ni integrales, sin tomate ni cebolla o verduras u otro tipo de condimento.
- Está permitida la sal y el aceite.

EJEMPLO DE DIETA:

Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Leche o yogur natural sin azúcar ni edulcorante.	1 plátano.	Arroz blanco cocido + ternera, pollo o pescado a la plancha.	Jamón serrano al corte y/o yogur natural.	Arroz blanco cocido+ tortilla francesa+ yogur natural.