

PREPARACION TEST DE AIRE ESPIRADO

(Lactulosa – Lactosa – Fructosa)

✍️ *“Estos exámenes requieren una preparación previa que puede extenderse entre 3 y 15 días. Para asegurar resultados confiables, le pedimos leer este documento completo con atención y seguir cuidadosamente todas las indicaciones.”*

¿QUÉ ES ESTE EXAMEN?

Es un examen no invasivo que mide hidrógeno y metano en el aire espirado tras la ingestión de un sustrato (lactosa, fructosa o lactulosa), permitiendo evaluar la fermentación intestinal.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Permite diagnosticar intolerancias digestivas y sobrecrecimiento bacteriano intestinal (SIBO). Está indicado en pacientes con:

- Distensión abdominal
- Gases
- Dolor abdominal
- Diarrea o estreñimiento

¿CÓMO SE REALIZA?

Se inicia con un enjuague bucal utilizando una solución antiséptica. Posteriormente, se obtiene una muestra basal de aire espirado mediante una boquilla. A continuación, el paciente ingiere una solución de 250 ml que contiene el sustrato (lactulosa, lactosa o fructosa). Luego, deberá realizar espiraciones en intervalos de 15 a 20 minutos durante aproximadamente 2h30 min.

Efectos esperables: es posible que algunos pacientes presenten molestias como sensación de hinchazón, gases, eructos o leves cambios en la digestión; sin embargo, no todos los pacientes las experimentan y, en caso de aparecer, suelen ser leves y pasajeras.

IMPORTANTE:

Una preparación inadecuada puede alterar la fermentación intestinal y afectar los resultados del examen, generando resultados falsos positivos.

 TIEMPO PREVIO	 INDICACIONES
2 SEMANAS ANTES	• No consumir antibióticos (orales o intravenosos) • No realizar colonoscopia ni preparación intestinal • Suspender probióticos
3 DÍAS ANTES	Suspender medicamentos que puedan alterar la función digestiva: • Medicamentos para la acidez: omeprazol, esomeprazol, pantoprazol, famotidina • Protectores gástricos: sucralfato (Mulcatel®) • Medicamentos para el vaciamiento gástrico: domperidona (Idon®), metoclopramida, levosulpirida (Dislep®) • Medicamentos para el dolor abdominal o espasmos: trimebutino, hioscina (Buscapina®, Viadil®), bromuro de otilonio (Spasmodox®, aerogastrol®) • Antidiarreicos: loperamida (Imodium®, Diaren®) • Laxantes o enemas • Antiácidos de uso común: como sales de fruta (Gaviscon®, ENO®, etc)
24 HORAS ANTES	• Iniciar dieta baja en fermentación obligatoria (ver adelante) * • No consumir alcohol
12 HORAS ANTES	• <u>Ayuno total</u> (ayuno seco) • No consumir alimentos ni líquidos
DÍA DEL EXAMEN	• No fumar • No realizar ejercicio • No masticar chicle ni consumir caramelos • No usar enjuague bucal, ni pasta de dental (solo cepillarse con agua) • No usar bálsamo ni lápiz labiales • No utilizar adhesivos para prótesis dentales

✅ ALIMENTOS PERMITIDOS DIA PREVIO AL ESTUDIO

- Pollo, pavo o pescado (sin piel ni grasa)
- Atún en agua
- Arroz blanco
- Fideos blancos (no integrales)
- Huevos
- Tofu firme (duro, en pequeñas cantidades y sin aliños)
- Caldo claro (sin verduras ni aliños)
- Galletas de agua o arroz
- Té , café o agua (sin azúcar, sin gas, sin sabor)
- Jalea sin azúcar (piña, limón, naranja – evitar color rojo)

👉 Solo se permite sal y una pequeña cantidad de aceite de maravilla.

❌ ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Lácteos: leche, yogurt, quesos, mantequilla (incluyendo productos sin lactosa)
- Frutas y jugos: todas las frutas (ej. manzana, plátano, naranja, uva, sandía) y jugos naturales o envasados
- Verduras y hortalizas: cebolla, ajo, brócoli, repollo, coliflor, espárragos, pimentón, puerros, tomate, champiñones y portobello
- Legumbres: lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, habas
- Tubérculos: papa, camote (batata), yuca
- Cereales y alimentos integrales: pan integral, avena, salvado, granola, cereales de desayuno, arroz integral, maíz, quinoa
- Azúcares y endulzantes: azúcar, miel, sucralosa y otros edulcorantes
- Bebidas: bebidas gaseosas, jugos, bebidas energéticas
- Frutos secos y semillas: almendras, nueces, maní, avellanas, pistachos, semillas de chía, linaza, sésamo
- Alimentos fermentados o en vinagre: chucrut, kimchi, kombucha, encurtidos (pickles)
- Embutidos: salchichas, vienasas, mortadela, etc
- Leches vegetales: almendra, soya, avena, coco u otras similares
- Productos de soya fermentables o procesados (ej. carne de soya/texturizada, tofu blando o sedoso)

🍽️ MENÚ DE EJEMPLO *

Desayuno: Té o café solo con galletas de agua

Media mañana: Jalea

Almuerzo: Fideos blancos con pollo a la plancha. Alternativa: arroz blanco con pescado

Merienda (once): Té con galletas de agua u arroz

Cena (antes de las 20:00): Arroz blanco con huevo o pollo

👉 Alternativa: caldo claro con fideos o arroz

👉 Después de la cena: iniciar ayuno

CASOS ESPECIALES

- Medicamentos (hipertensión/hipotiroidismo): tomar 2 horas antes del examen
- Medicamentos durante ayuno: pueden tomarse con un pequeño sorbo de agua
- Inhaladores: evitar 12 horas antes (llevar el día del examen)
- No suspender medicamentos esenciales (epilepsia, ansiedad, antihipertensivos, tiroides)
- Diabéticos: coordinar con su médico tratante, no tomar metformina el día del estudio y en caso de usar insulina ajustar según indicación médica.
- Celíacos: consumir productos sin gluten
- Menores de edad: asistir acompañados por un adulto

***NO** se realizará el examen en caso de uso reciente de antibióticos o colonoscopia reciente. Tampoco en pacientes con ileostomía. *

IMPORTANTE

- No se realizan dos test el mismo día
- Debe existir un intervalo mínimo de 72 horas entre exámenes

INDICACIONES GENERALES

- Presentarse con 15 minutos de anticipación
- Asistir sin acompañantes (excepto menores de edad o casos necesarios)
- Llevar documento de identidad
- Presentar orden médica

 Recomendado traer: libro, audífonos o dispositivo móvil por el tiempo estimado de duración de su examen.

INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

- Valor del examen: **\$75.000**
- **No** cuenta con codificación Fonasa
- Se puede emitir comprobante para reembolso en Isapre (consultar previamente con su Isapre)
- Resultados disponibles a partir de las 24 horas hábiles
- El incumplimiento de las indicaciones puede invalidar el examen y requerir su reprogramación
- En caso de dudas, comunicarse vía WhatsApp: **+56 9 3952 1514 / +56 9 54681633**
Teléfono: **+56 2 2204 4187**