

## **Indicaciones para el test de hidrógeno en aire espirado**

Este estudio tiene el propósito de medir la cantidad de hidrógeno que usted expulsa en el aire que sale de sus pulmones. Este aire espirado contiene hidrógeno que sólo proviene de sus intestinos. El hidrógeno es producido por las bacterias normales que todos tenemos en el intestino grueso, en virtud del mecanismo fermentativo de los alimentos que le llegan, sin ser digeridos en el intestino delgado. Conocer la cantidad de hidrógeno producido permite saber, entre otras cosas, la velocidad del tránsito intestinal, la presencia excesiva de bacterias, la presencia anormal de bacterias en el intestino delgado y la intolerancia a los hidratos de carbono (especialmente la lactosa).

El estudio es totalmente indoloro, usted sólo deberá soplar cada 20 minutos en un envase que se le proveerá. (Tiempo total: 180 minutos) Cada envase tiene una pequeña válvula para que el aire no se escape.

El informe del estudio será entregado en un plazo de 48 hs.

### **Indicaciones importantes:**

- Dieta desde día anterior al estudio: desayuno y merienda: 3 galletitas de agua con jamón cocido o pastrom, compota de manzanas, té o café con edulcorantes.  
Almuerzo y cena: caldo sin vegetales, arroz, fideos de paquete sin queso, carne blanca al horno o asada, sin verduras ni otro complemento, compota de manzana, agua mineral sin gas.
- RECUERDE: no debe ingerir lácteos, bebidas alcohólicas, legumbres (porotos, garbanzos, arvejas, lentejas), verduras de hoja, salvado u otros cereales que contengan fibras el día anterior a efectuarse el estudio.
- Debe cumplir un ayuno mínimo de 12 horas.
- Debe suspender todo tipo de antibióticos 2 semanas antes de realizarse este estudio.
- No deberá fumar, realizar ejercicios o dormir por lo menos 30 minutos antes.