



# INSTRUCCIONES PARA LA TOMA DE MUESTRA

## TEST DE AIRE ESPIRADO

### Intolerancias alimentarias Sobrecrecimiento bacteriano (SIBO)

**Para realizar la prueba de aire espirado, antes debe seguir las indicaciones previas que encontrará dentro del kit.** Si ya ha hecho la preparación y ha seguido todas las indicaciones previas, puede empezar a realizar la prueba de aire espirado. Debe hacerlo en el siguiente orden:

1. Familiarizarse con los componentes del kit:
  - Hay 8 tubos para recoger el aire espirado. Cada uno está etiquetado con el tiempo correspondiente de soplo.
  - El preparado de los alimentos a testar.
  - Una cañita para soplar dentro de los tubos.
  - Un formulario que deberá cumplimentar con sus datos y con los síntomas que pueda presentar durante la realización de la prueba.
2. Prepare la solución con los polvos del kit. Llene de agua la botella hasta la flechita indicativa de la etiqueta y agite el preparado.
3. Antes de tomar la solución, coja el tubo verde indicado con la etiqueta BASAL. Abra el tubo (a rosca), introduzca la cañita dentro del tubo y sople dentro del tubo hasta que quede entelado.
4. Tome la solución que ha preparado anteriormente. Debe ingerirla en un máximo de 2 min.
5. Cuente 25 min des del momento en que ha finalizado la solución y sople en el segundo tubo.
6. Cuente de nuevo 25 min y sople el tercer tubo, y así sucesivamente.
  - No olvide ir anotando en el formulario los síntomas si los presenta durante la realización de la prueba.
  - Recuerde que, si toma medicación crónica, debe incluir el prospecto dentro del kit.
  - Una vez finalizada la prueba, debe guardar el kit a temperatura ambiente, en un sitio libre de humedad y que no le dé el sol.
  - Debe entregar el kit de la prueba en el centro Cerba el mismo día o al día siguiente de haberlo realizado.