

## INSTRUCCIONES PARA PACIENTES

Test de Aire Espirado

Centro Médico Aloha – Laboratorio de Función Gastrointestinal

---

### ¿QUÉ ES EL TEST DE AIRE ESPIRADO?

Es un examen NO invasivo que nos ayuda a entender cómo están funcionando tus intestinos, midiendo gases que se producen cuando tus bacterias fermentan ciertos alimentos.

#### Consta de 3 fases.

**Al inicio del examen** deberá enjuagar su boca con un enjuague bucal que le proporcionaremos en **LA TOMA DE MUESTRA**. Se enjuagará por un minuto, escupirá el producto en el lavamanos indicado, se le proporcionará un vaso de agua para enjuagarse con nova para limpiar los restos.

**Como segunda fase**, daremos las indicaciones para una correcta técnica del soplado y se tomará una muestra basal (sin sustrato). Soplarás por una boquilla conectada a un equipo (como si apagaras una vela con la boca). Tomaremos un tiempo para practicar antes.

**Como tercera fase**, deberá beber un vaso de 200ml de agua aproximadamente con el sustrato solicitado por su especialista, que puede ser: **Lactosa, Fructosa o Lactulosa**.

La indicación más importante en esta fase es que cuando tome el componente del vaso **no toque el líquido las paredes de su boca**, o sea, tomarlo de forma directa.

**Después de esto**, te haremos soplar varias veces, cada 15 minutos:

- Durante **2 horas** si es para **Lactulosa** ▪  
Y **3 horas** si es para **Fructosa o Lactosa**.

Se puede alargar 30 minutos depende de su caso clínico.

No duele, no pincha, **PERO** necesitas prepararte muy bien. Para ello debe leer las indicaciones a continuación:

## **PREPARACIÓN GENERAL**

Sigue estas instrucciones **al pie de la letra** para que el test no salga alterado y no tengas que repetirlo:

### **⚠ LEER CON DETENIMIENTO Y PACIENCIA:**

**No puede realizarse test consecutivos, ni el mismo día.** *Debe tener un descanso de 3 días como mínimo entre test.*

- Si toma **Ozempic** debe suspenderlo **1 semana antes** del test de aire espirado.
- Si se realizó o se va a realizar una endoscopia: lo ideal es realizar el test de 24 a 48 horas después o antes según el caso. Pasa lo mismo para los test de tolerancias. Cuando no hubo limpieza intestinal.
- Si se realizó una colonoscopia: lo ideal es realizar el test 4 semanas después. Para tolerancias 2 semanas como mínimo. Lo ideal es que si tiene los dos exámenes indicados, primero se haga el test de aire espirado, y después la colonoscopia.

Ver más en <https://testdeaireespirado.cl/>

### **⚠ SEGURIDAD Y CONTRAINDICACIONES**

Contraindicaciones absolutas

- Alergia o hipersensibilidad a **lactulosa**.
- **Síndrome de Dumping**.
- **Cirugía bariátrica** (gastrectomía o bypass gástrico).
- **Galactosemia clásica**.

Contraindicaciones relativas (requieren evaluación)

- No haber cumplido la **preparación** adecuadamente.
- **Diabetes mellitus** con mal control metabólico.
- **Cirugía digestiva reciente** (últimas 6 semanas).
- Usuario de **ileostomía** o resección intestinal extensa.
- **Síndrome de intestino corto**.
- Enfermedades pulmonares avanzadas o no controladas (EPOC, asma, EPID, etc.).
- **EII activa** (Crohn/Colitis ulcerosa en brote).
- **ERC** etapa 4–5.
- Trastornos de la **motilidad** (íleo parcial).
- **Daño hepático** Child–Pugh C.
- **Embarazo** (cualquier edad gestacional): evaluar caso a caso

 **15 DÍAS ANTES DEL TEST:**

 No tomes antibióticos (de ningún tipo).

 **7 DÍAS ANTES DEL TEST**

 No tomes probióticos (ni cápsulas ni alimentos fermentados como kéfir, kombucha, yogur de pajaritos, chucrut o kimchi).

 Evita alcohol fermentado: **cerveza, vino, espumantes**. Si necesitas tomar algo, solo destilados (ron, pisco, vodka... con moderación).

 **3 DÍAS ANTES DEL TEST:**

 Suspende medicamentos como:

- Viadil.
- Trimebutina.
- Omeprazol, Lanzoprazol, antiácidos u otros protectores gástricos.
- Sucralfato, Domperidona, Metoclopramida, Levosulpiride.
- Cisaprida
- Antidepresivos tricíclicos(Doxepina, Nortriptilina, Amitriptilina, Imipramina, Desipramina)
- Si no encuentras tu medicamento en esta lista, escríbenos al WhatsApp.

 **48 HORAS ANTES DEL TEST:**

 Suspende laxantes, enemas o preparación para colonoscopia.

## 1 DÍA ANTES DEL TEST:

### ¿Qué test te harás?

El tipo de dieta depende del tipo de examen que harás. Sigue solo la que te corresponde:

#### ⚠ **SI TU TEST ES CON LACTULOSA (evaluación de SIBO):**

Haz una **dieta baja en fibra y sin fermentos** el día anterior: **dieta muy simple y baja en fibras**. Aquí te damos un ejemplo:

| Puedes comer                 | No puedes comer                |
|------------------------------|--------------------------------|
| Pollo o pescado a la plancha | Legumbres                      |
| Arroz blanco, tallarines     | NADA INTEGRAL                  |
| Pan blanco sin semillas      | Verduras crudas o cocidas      |
| Huevo duro o revuelto        | Frutas                         |
| Agua o infusiones sin azúcar | Lácteos (leche, queso, yogurt) |
| Aceite de oliva (muy poco)   | Jugos, bebidas, té endulzado   |
|                              | Aceites que no sean de oliva.  |

⚠ **NO comas nada con ajo, cebolla, todo tipo de condimentos, repollo, brócoli ni coliflor, CAFE, ningún tipo de dulces, azúcar en exceso, y nada de edulcorantes, ningún tipo de FRITURAS, NADA QUE FERMENTE mi soya, ni tofu.** Tu intestino necesita estar tranquilo.

#### ⚠ **SI TU TEST ES CON FRUCTOSA O LACTOSA (evaluación de tolerancia):** Haz una **dieta SIN AZÚCARES NI LÁCTEOS** el día anterior:

| Puedes comer                          | No puedes comer                                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Pollo, carne o pescado sin salsas     | Lácteos (leche, queso, yogurt)                  |
| Verduras cocidas (sin cebolla ni ajo) | Frutas y jugos                                  |
| Arroz blanco o papas cocidas          | Azúcar, miel, mermeladas ni adulcorantes        |
| Huevo duro o revuelto                 | Productos de panadería                          |
| Agua o infusiones sin azúcar          | Alimentos con fructosa añadida o jarabe de maíz |

- En el caso de los **PACIENTES VEGANOS, VEGETARIANOS O CON INTOLERANCIAS AL GLUTEN**; excluya los que no pueda consumir.

- Los **PACIENTES CELÍACOS** pueden comer los tallarines, el arroz y el pan sin gluten, pero no pueden ser integrales, ni tener lactosa o soja.

### LA NOCHE ANTERIOR:

- Cena temprano (antes de las 20:00 hrs) con arroz (no integral), huevo y agua.
- Si tu test es en la tarde, debes tener un ayudo no más de 12 horas.
- Desde las **00:00 hrs comienza el AYUNO SECO:**
- **XX** No comer. No beber ni agua.

### EL DÍA DEL TEST:

- Ven con ropa cómoda. No necesitas acompañante (a menos que seas menor de edad).
- No fumes ni hagas ejercicio antes de venir.
- **NO TE LAVES LOS DIENTES EN LA MAÑANA.** Solo puedes enjuagarte con agua.
- **NO ACUDIR CON BÁLSAMOS LABIALES, DE NINGÚN TIPO.**
- No consumir alimentos masticables, dulces o goma de mascar.
- Los pacientes que usen inhaladores no lo deben utilizar 12 horas previas al examen.
- Si estás resfriado, con tos o malestar digestivo, **avísanos antes del test.**

### DURANTE EL TEST:

- Te pediremos que soples cada 15 minutos.
- No podrás dormir ni caminar durante el examen.
- Preferiblemente no converses, conversar o hablar altera tus resultados finales.
- Puedes traer:
  - Un libro.
  - Audífonos para escuchar tu música/podcast favorito.
  - Tablet o celular (modo silencio, porfa).



## VALOR Y CONDICIONES:

- El examen tiene un valor para **pacientes Fonasa: \$75.000 Y Particular/ ISAPRES: \$85.000. NO atendemos directo por Fonasa y las Isapres lo cubren.** Consulta con la tuya.
- NO SE PUEDE REALIZAR MÁS DE UN TEST DE AIRE ESPIRADO POR DÍA.
- El resultado se entrega una vez revisado por el equipo médico (no se entrega el mismo día). DE 24 A 72 HORAS HÁBILES.

## PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

¿Puedo tomar agua esa mañana? **✗**

No. Ni un sorbo. Es ayuno seco.

¿Puedo tomar mis pastillas con un traguito de agua?

👉 Solo si son medicamentos esenciales (como hipertensión o tiroides). **Consúltalo con el equipo antes.** Preferiblemente después del test puede consumirlo sin problema.

¿Y si tengo gases ese día?

👉 ¡Perfecto! Nos ayuda más. No te preocupes.

¿Voy a sentir algo raro?

Tal vez hinchazón, ganas de ir al baño o ruidos intestinales. Todo eso es normal.

¿Necesito orden médica?

En nuestro laboratorio NO NECESITA orden médica. Pero si NO eres paciente del equipo de profesionales Aloha, te haremos una pequeña anamnesis, ya que necesitamos saber tu caso clínico para enviarte el informe con tu curva analizada.

**Si no cumples la preparación, el test puede salir mal y tendrás que repetirlo (pagando de nuevo). Revisar políticas de reembolso.**

🌸 ¡Gracias por tu colaboración!

En Aloha, este examen es parte de un enfoque integral para entender tu salud digestiva, sin invadir tu cuerpo, pero escuchando lo que dice tu aliento. **Respira tranquilo@: estás en buenas manos.**