

LABORATORY

¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR EN AYUNAS Y DEBO YO AYUNAR?

(WHAT IS FASTING AND DO I NEED TO FAST?)

Cuando su proveedor de salud ordena ciertos exámenes/pruebas, es posible que le digan que ayune varias horas antes del examen/prueba, o desde la noche anterior al examen. Aquí se explica lo que necesita saber para cumplir las instrucciones de su doctor.

¿Qué significa ayunar o estar en ayunas?

Ayunar o estar en ayunas es cuando usted no consume alimentos ni bebidas, con la excepción del agua, por un período de tiempo determinado. Es importante que beba suficiente agua, no solo porque no está comiendo, pero también porque es más fácil extraer sangre de sus venas cuando está bien hidratado(a).

¿Por qué es necesario ayunar o estar en ayunas?

Los nutrientes en los alimentos y bebidas que usted consume se absorben en su torrente sanguíneo y podrían impactar los factores que son medidos por ciertos exámenes/pruebas. Los exámenes/pruebas para determinar sus niveles de lípidos (colesterol, triglicéridos y HDL [lipoproteínas de alta densidad]) usualmente requieren que usted esté en ayunas. También le instruirán ayunar antes de una evaluación de la glucosa. Es posible que otros exámenes/pruebas requieran que usted esté en ayunas. Si no está en ayunas, o ayuna por un tiempo menor al prescrito, sus exámenes/pruebas podrían dar resultados equivocados o imprecisos, lo que significa que probablemente tendrá que repetir el examen/prueba. Si usted cree que el ayunar será un problema para usted, por favor discútalo con su proveedor de salud.

¿Por cuánto tiempo debo ayunar?

Generalmente, antes de un examen/prueba de lípidos o tolerancia de glucosa, le dirán que ayune por ocho horas. Sin embargo, su proveedor de salud puede instruirle algo diferente. Siempre siga sus instrucciones al pie de la letra.

Continúe tomando sus medicamentos

Asegúrese de tomar sus medicamentos usuales al menos de que su proveedor de salud le haya instruido de otra manera. Si está tomando vitaminas/suplementos minerales, pregunte si debe tomarlos también.

Salir del ayuno

Tan pronto como le saquen sangre, probablemente querrá comer y beber algo. Es buena idea llevar un bocadillo para que pueda hacerlo lo más pronto posible. Programe su prueba sanguínea temprano por la mañana para minimizar el periodo de tiempo que tendrá que pasar sin comer.

7-17-18