

# Test hidrógeno y metano en aire espirado

Las bacterias intestinales tienen la capacidad de descomponer los azúcares liberando Hidrógeno y Metano. Cuando existe una intolerancia o sobrecrecimiento bacteriano, esta flora bacteriana produce ambos gases, que pasan al torrente circulatorio y de aquí al pulmón, expulsándose finalmente al exterior mediante la respiración.

Los test de aliento en aire espirado consisten en la medición de hidrógeno y Metano en el aire que espiramos tras la administración de un azúcar que nos sirve como sustrato según la aplicación que le queramos dar al test.

Fundamentalmente lo vamos a usar en el estudio de:

- Intolerancia a la lactosa
- Intolerancia a la fructosa
- Intolerancia al sorbitol
- Sobrecrecimiento bacteriano (lactulosa/lactitol/glucosa)

(Para adultos y niños mayores de 5 años\*)



## Preparación previa.

1. Para la realización de la prueba es necesario que el paciente suspenda la toma de ciertos fármacos previamente (*consulte con su médico en caso de tener alguna duda sobre la interrupción de tratamiento*)
  - 4 semanas previas:
    - Antibióticos
    - Probióticos y prebióticos (incluido Kefir)
  - 1 semana antes
    - Procinéticos (Motilium, Cidine, Blaston o similares)
    - Laxantes (incluyendo Plantaben u otras fibras)
    - Supositorios
    - Medicación para los gases

- Además, en el caso de la **prueba de *Helicobacter pylori***, si el paciente está en tratamiento con antiácidos deberá suspenderlo 2 semanas antes (Omeprazol, pantoprazol...)
2. La prueba con **Fructosa** está contraindicada para pacientes con intolerancia hereditaria a la fructosa (**podría poner en riesgo la vida del paciente**).
    - Es necesario que el paciente aporte el informe del médico prescriptor en el que indique que no padece intolerancia hereditaria a la fructosa. En su defecto se preguntará al paciente si come fruta con regularidad y sin ningún tipo de restricción o problema.
  3. No se realizará la prueba si se ha realizado una Colonoscopia o preparación de limpieza intestinal (enemas) por otro motivo durante las últimas **4 semanas** antes de la prueba.
  4. Se efectuará una dieta **SIN AZÚCARES ni FECULAS (\*) en todas las comidas del día anterior a la prueba**. No tomar ni chicles ni caramelos.
  5. El día de la exploración no se podrá fumar antes ni durante la prueba
  6. No se realizará ejercicio físico intenso durante las **6 horas previas** a la prueba ni durante la prueba (se recomienda permanecer sentado).
  7. El día de la prueba venir en **ayuno total de 12 horas**.
  8. El día de la prueba tiene que aportar la **autorización de la mutua y la petición del doctor/a**.
  9. La duración de la prueba es de **3 horas aproximadamente**.
  10. Plazo de entrega de resultados: 7-10 días.
  11. Acudir a la prueba sin haberse cepillado los dientes, ni usar dentífrico. Realizar **enjuague de Clorhexidina (sin sorbitol)** antes de acudir al centro.
  12. En caso de haber padecido una gastroenteritis aguda durante la semana previa, deberá retrasar la realización del estudio.

Si el paciente debe realizar más de un test de aliento, debe transcurrir como mínimo **una semana entre pruebas**.

**(\*) Dieta sin hidratos de carbono 24h antes de la prueba:**

<b>¿QUÉ PUEDO COMER? (dieta sin hidratos de carbono)</b>	<b>¿QUÉ NO PUEDO COMER?</b>
Huevos (tortilla francesa, huevo duro o frito)	Leche y productos lácteos (yogures, quesos, mantequillas)
Embutidos no elaborados (SOLO jamón serrano o ibérico)	Embutidos elaborados (jamón cocido, pavo, fuet, salchichón...)
Carne, pescado blanco o azul a la (PLANCHA)	Arroz (ni blanco ni integral)
Agua, té, infusiones (sin azúcar ni otros aditivos)	Cereales, pan, galletas, tostadas, biscotes, tortitas
	Productos de pastelería o bollería (magdalenas, donuts),
	Dulces (caramelos, chicles) y mermeladas.
	Legumbres, patata, verduras y vegetales
	Frutas y zumos de fruta.
	Frutos secos
	Refrescos
	TOFU
	Azúcar blanco o moreno ni edulcorantes

**EJEMPLO DE DIETA:**

**Desayuno:**

Tortilla de 2 huevos o 1 yema y 2 claras + 2-3 lonchas de jamón serrano o ibérico.  
Infusión.

**Comida/Cena:**

Carne (pollo, pavo, conejo o bistec) o Pescado (blanco o azul)

NO POSTRE. Infusión.

**Para petición de cita, llámenos al teléfono 91 409 74 23 (marcar 5), en horario de 10:00 a 20:00 horas de lunes a viernes.**