

## Laboratorio clínico – Recomendaciones de seguridad para el paciente:

### ¿Qué es el ayuno? ¿En verdad importa?

Algunos análisis de laboratorio requieren que “ayune” para obtener resultados precisos. Por lo general, necesitará ayunar para cualquier análisis o prueba que incluya grasas/lípidos en la sangre (colesterol LDL, azúcar/glucosa en la sangre).

El profesional de laboratorio u otro proveedor de atención médica que lo atiendan pueden decirle cuándo es necesario ayunar y por cuánto tiempo debe hacerlo. Por lo general, debe ayunar por más tiempo para los análisis de lípidos en la sangre que para otros. El período promedio de ayuno es de 8 a 12 horas.

Ayunar significa que **NO** debe:

- Ingerir **ningún** alimento.
- Ingerir **ninguna** bebida, excepto agua sola.
- Masticar goma de mascar.
- Hacer ejercicios extenuantes durante el período de ayuno.
- Fumar.

**Debe beber un vaso o dos de agua durante el ayuno, ya que es más difícil extraer sangre si está deshidratado.**

**NO** debe interrumpir sus medicamentos normales, a menos de que el médico se lo indique.

### **Preguntas frecuentes sobre el ayuno:**

#### **1. ¿Puedo beber café negro sin endulzar durante el ayuno?**

No, la cafeína del café y de otras bebidas puede aumentar los niveles de azúcar en la sangre de manera temporal.

#### **2. ¿Por qué no puedo hacer ejercicio?**

El ejercicio puede aumentar el colesterol y también afecta al azúcar en la sangre.

#### **3. Pero fumar no es comida.**

Fumar puede aumentar el colesterol “malo” y también la insulina en la sangre, lo que altera los niveles de azúcar en la sangre.

#### **4. Seguramente no importa que mastique goma de mascar sin azúcar.**

Ayunar significa no ingerir calorías, y es posible que la goma de mascar sin azúcar las tenga. Además, la goma de mascar estimula el sistema digestivo y puede afectar a los resultados del análisis. Lo mismo sucede con las bebidas sin azúcar.

#### **5. ¿Qué sucede si por error como o bebo algo que no debería?**

Dígaselo de inmediato al profesional de atención médica. Lo más probable es que deba repetir el ayuno y regresar otro día para obtener resultados precisos.

Su seguridad y experiencia respecto al servicio son importantes para nosotros. ¿Tiene preguntas o preocupaciones sobre el servicio de laboratorio?

Comuníquese con: SJMC Clinical Laboratory  
625 E. Broadway  
Jackson, WY 83001  
307-739-7315