



RECOMENDACIONES PARA REALIZACIÓN DE TEST DE AIRE ESPIRADO PARA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

En caso de estar padeciendo
diarrea es mejor posponer la
realización de la prueba.



El resultado del test de aire espirado para sobrecrecimiento bacteriano puede verse afectado por distintos factores como la dieta, el tabaco o el ejercicio. Es importante seguir estas instrucciones para garantizar la fiabilidad de los resultados

Condiciones previas:

- No haber tomado antibióticos en las últimas 4 semanas.
- Si ha realizado una limpieza intestinal (por colonoscopia u otra prueba), espere al menos 2 semanas antes de hacer el test.
- No tome laxantes, probióticos, procinéticos ni medicamentos con lactulosa o lactosa durante las 24 horas previas, salvo indicación médica.



Dieta 24h antes de la prueba:

- Debe realizarse una **dieta pobre en carbohidratos fermentables** durante las 24h previas a la prueba. Evite alimentos como leche y productos lácteos, fruta, legumbres, pan integral, cebolla, ajo, o productos con edulcorantes como xilitol o sorbitol.
- Puede consumir alimentos ricos en proteínas como pesacado, carne, huevos o arroz.

El día de la prueba:

- **Ayune al menos 8 horas** antes de la prueba (no comer ni beber, salvo agua).
- La noche anterior y el mismo día de la prueba debe **realizar una buena higiene bucal** con pasta dentrífica y enjuague bucal, preferentemente con antiséptico (clorhexidina).
- **Evite hacer ejercicio físico intenso y fumar** al menos 2h antes de la realización de la prueba



Durante la prueba:

No consumir chicle, comer, beber ni fumar y permanecer en reposo durante todo el proceso.

La duración estimada de la prueba es de 3 horas



**No dudes en consultar tus dudas
al personal que te atiende.**