

Prueba de hidrógeno en el aliento

Hydrogen Breath Test (Spanish)

¿En qué consiste una prueba de hidrógeno en el aliento? What is a Hydrogen Breath Test?

Esta es una prueba para determinar si hay un crecimiento excesivo de bacterias o intolerancia a la lactosa, a la fructosa o a la sacarosa. La glucosa es un azúcar que las bacterias (si están presentes) descomponen en el intestino delgado con hidrógeno o gas metano como derivado. Se analizará la muestra de aliento para ver si hay contenido de hidrógeno o metano y determinar si su cuerpo puede adecuadamente descomponer la lactosa, la fructosa o la sacarosa, o si usted sufre de una proliferación excesiva de bacterias.

This is a test for bacterial overgrowth, or intolerance to lactose, fructose, or sucrose. Glucose is a sugar that will be broken down by bacteria (if present) in the small bowel with hydrogen or methane gas as a by-product. The breath sample will be analyzed for hydrogen or methane content to determine if you are able to properly break down the lactose, fructose, or sucrose, or if you have bacterial overgrowth.

¿Qué puedo anticipar de la prueba de hidrógeno en el aliento? What can I expect from a Hydrogen Breath Test?

Esta prueba requiere que usted tome una mezcla de glucosa, lactosa, fructosa o sacarosa en agua. This test requires that you drink a mixture of glucose, lactose, fructose, or sucrose in water.

- Las bacterias (si están presentes) en el intestino delgado descompondrán la **glucosa**, que es un azúcar, con hidrógeno como un derivado. **Glucose** is a sugar that will be broken down by bacteria (if present) in the small bowel with hydrogen as a by-product.
- La **lactosa** es el azúcar que se encuentra en la leche y normalmente se descompone en el intestino delgado. **Lactose** is the sugar found in milk and is normally broken down in the small bowel.

- La **sacarosa** es un azúcar común que se encuentra en alimentos como los caramelos.

Sucrose is a common sugar found in foods such as candy.

Después de beber la solución, se le pedirá que respire en una bolsa de plástico. En los adultos se toma una muestra de aliento cada 15 minutos, y en los niños cada 30 minutos. Se analizará la prueba de aliento para ver si hay contenido de hidrógeno y determinar si su cuerpo puede adecuadamente descomponer la lactosa o la sacarosa, o si padece una proliferación excesiva de bacterias. After drinking the solution, you will be asked to breathe into a plastic bag. Breath samples are obtained every 15 minutes for adults, and every 30 minutes for children. The breath sample will be analyzed for hydrogen content to determine if you are able to properly break down the lactose or sucrose, or if you have bacterial overgrowth.

La prueba de la glucosa dura unas 2 horas y la prueba de la lactosa, la fructosa y la sacarosa dura aproximadamente de 2 a 3 horas. La prueba se realiza en el Laboratorio de fisiología gastrointestinal de la Unidad de procedimientos médicos. **The test for glucose lasts about 2 hours and the test for lactose, fructose, and sucrose lasts about 2-3 hours.** The test is performed in the Gastrointestinal Physiology Laboratory of the Medical Procedure Unit.

¿Cómo me preparo para la prueba de hidrógeno en el aliento? How do I prepare for a Hydrogen Breath Test?

Para que la prueba sea satisfactoria, siga las instrucciones que se indican a continuación. Please follow the instructions below to ensure a successful test.

- **4 semanas antes de la prueba: 4 weeks before your test:**
 - Deje de tomar antibióticos Stop taking antibiotics
 - Deje de tomar purgas intestinales Stop taking bowel preps
- **2 semanas antes de la prueba: 2 weeks before your test:**
 - Deje de tomar Pepto-Bismol. Stop taking Pepto-Bismol.
- **1 semana antes de la prueba: 1 week before your test:**
 - Deje de tomar laxantes Stop taking any laxatives
 - Deje de tomar cualquier medicamento para la motilidad (Reglan, domperidona, eritromicina) Stop taking any motility Medications (Reglan, domperidone, erythromycin)

- **2 días antes de la prueba: 2 days before your test:**
 - Siga una **dieta baja en carbohidratos y lácteos**. El propósito de esta dieta es evitar los alimentos que pueden producir gases en el tracto intestinal 2 días antes de la prueba, ya que esto podría afectar los resultados de la prueba. **Eat a low carbohydrate and dairy diet.** The purpose of this diet is to avoid foods that may produce gas in the intestinal tract for 2 days before your test, as this could cause inaccurate test results.

	Permitido Allowed	A evitar Avoid
Legumbres/cereales Almidones Grains/ starches	Arroz, quinoa, papa, avena, tortillas de maíz, palomitas de maíz, pan/galletas saladas/pasta sin gluten. Rice, quinoa, potato, oatmeal, corn tortillas, popcorn, gluten-free bread/crackers/pasta. Cereales: Cheerios simples, arroz blanco/maíz Chex, copos de maíz, Krispies de arroz. Cereals: plain cheerios, plain rice/ corn Chex, corn flakes, Rice Krispies.	Productos del trigo, incluyendo el pan, la pasta, galletas saladas, galletas, pasteles, cereales, tortillas de harina, centeno, cebada Wheat products including bread, pasta, crackers, cookies, cake, cereal, flour tortilla, rye barley
VegetalesVegetables	Pimientos morrones (de cualquier color), zanahorias, cebollino, pepino, berenjena, judías verdes, col rizada, lechuga, aceitunas, chirivía, espinacas, calabaza verano/invierno, calabacín, tomate. Bell peppers (any color), carrots, chives, cucumber, eggplant, green beans, kale, lettuce, olives, parsnip, spinach, summer/winter squash, zucchini, tomato. Porción máxima de ½ taza: remolacha, calabaza, brócoli, coles de bruselas, maíz, bulbo de hinojo, guisantes verdes, batata. Limit to ½ cup portion:	Alcachofa, espárragos, coliflor, ajo, puerros, champiñones, okra/molondrones, cebolla/chalotes, guisantes, guisantes dulces. Artichoke, asparagus, cauliflower, garlic, leeks, mushrooms, okra, onion/shallots, snow peas, sugar snap peas.

	beets, butternut squash, broccoli, brussel sprouts, corn, fennel bulb, green peas, sweet potato.	
Fruta Fruit	Banana/plátano, arándanos azules, melón cantalupo, arándanos rojos, uvas, melón verde, kiwi, lima, limón, naranja, papaya, piña, granada, frambuesa, fresa, aguacate Banana, blueberry, cantaloupe, cranberry, grapes, honeydew, kiwi, lemon, lime, orange, papaya, pineapple, pomegranate, raspberry, strawberry, avocado	Manzana, albaricoque/damasco, mora, cereza, frutos deshidratados (pasas), pomelo, mango, nectarina, pera, melocotón/durazno, ciruela, ciruelas pasas, sandía. Apple, apricot, blackberry, cherry, dried fruit (raisins), grapefruit, mango, nectarine, pear, peach, plum, prunes, watermelon.
Proteínas Proteins	Carne, huevos, pescado, tofu, la mayoría de los frutos secos (ver la columna «A evitar»), mantequilla de cacahuete/maní, mantequilla de almendras. Meat, eggs, fish, tofu, most nuts (see “avoid” column), peanut butter, almond butter.	Frijoles, hummus, edamame, anacardos/semilla de cajuil, pistachos. Beans, hummus, edamame, cashews, pistachios.
Lácteos Dairy	Leche/yogur/helado <i>sin lactosa</i> , leche de arroz, cualquier queso añejo o duro (incluidos el cheddar, el provolone, el queso suizo, el parmesano, el feta, los quesos de cabra, etc.) <i>Lactose free</i> milk/yogurt/ice cream, rice milk, any aged or hard cheese	Leche, yogur, helado, requesón, ricota, queso, leche de soja, leche de almendras Milk, yogurt, ice cream, cottage cheese, ricotta, cheese, soy milk, almond milk

	(including cheddar, provolone, swiss, parmesan, feta, goat, etc)	
Bebidas Beverages	Agua, café, té, bebidas sin azúcar (Crystal Light, soda de dieta) Water, coffee, tea, sugar-free beverages (crystal light, diet pop)	Soda regular y otras bebidas con jarabe de maíz con alto contenido en fructosa Regular soda and other beverages with high fructose corn syrup
Edulcorantes Sweeteners	Sirope de arce puro, sustitutos del azúcar (como Stevia), azúcar de mesa. Pure maple syrup, sugar substitutes (such as Stevia), table sugar.	Agave, miel, jarabe de maíz con alto contenido en fructosa. Agave, honey, high fructose corn syrup.

Ejemplos de menús: Sample menus:

Día 1 Day 1

Desayuno: 2 huevos revueltos y 1 banana/plátano. **Breakfast:** 2 scrambled eggs and 1 banana.

Almuerzo: ensalada con pollo a la parrilla, tomate, pepino, zanahoria, queso feta, aderezo de vinagre balsámico + aceite de oliva. **Lunch:** salad with grilled chicken, tomato, cucumber, carrots, feta, balsamic vinegar + olive oil dressing.

Merienda/refrigerio: 1 taza de fruta (como arándanos azules y fresas), un puñado pequeño de cacahuetes/maníes o almendras. **Snack:** 1 cup fruit (such as blueberries and strawberries), small handful of peanuts or almonds.

Cena: Pollo a la parrilla, papa asada, ½ taza de brócoli al vapor.

Dinner: Grilled chicken, baked potato, ½ cup steamed broccoli.

Merienda/refrigerio: 1 taza de palomitas de maíz. **Snack:** 1 cup popcorn.

Día 2 Day 2

Desayuno: Cheerios simples con leche sin lactosa (como la marca Lactaid) o avena con canela y arándanos azules.

Breakfast: plain cheerios with lactose-free milk (such as Lactaid brand) or oatmeal with cinnamon and blueberries.

Almuerzo: sándwich de pavo, queso, lechuga y tomate en pan sin gluten; simples papitas fritas o 1 naranja. **Lunch:** sandwich with turkey, cheese, lettuce, and tomato on gluten-free bread; plain potato chips or 1 orange.

Snack: mini zanahorias y 1 barrita de queso. **Snack:** baby carrots and 1 cheese stick.
Cena: salmón a la parrilla con limón, arroz integral o quinoa, calabacín y calabaza amarilla salteados. **Dinner:** grilled salmon with lemon, brown rice or quinoa, sautéed zucchini and yellow squash.

Merienda:/refrigerio: 1 taza de uvas **Snack:** 1 cup grapes

Un día antes de la prueba: One day before your test:

Deje de fumar o vapear al menos 24 horas antes de la prueba, y no lo haga en ningún momento durante la prueba. Do not smoke or vape for at least 24 hours prior to the test, or any time during the test.

El día de la prueba: The day of your test:

- No debería tomar **nada por vía oral ocho 8 horas antes de la prueba.** You should have **nothing by mouth eight 8 hours before the test.**
- **No coma, beba o fume** hasta que haya terminado la prueba. **Do not eat, drink, or smoke** until your examination is completed.
- Esto incluye cualquier tipo de **chicle o caramelo.** This includes any type of **gum or candy.**
- No duerma ni haga ejercicio durante al menos 1 hora antes de la prueba, ni en ningún momento durante la prueba. Do not sleep or exercise for at least 1 hour before taking the test or at any time during the test.

Por favor, tenga en cuenta que las pruebas de aliento pueden hacerse en cualquier momento *antes* de una purga para una colonoscopia; pero no cuatro (4) semanas *después* de haberse tomado una purga para una colonoscopia o cualquier prueba que requiera de una purga intestinal.
Please note: breath tests can be done any time *before* a colonoscopy prep; but

not for four (4) weeks *after* a colonoscopy prep, or any test that requires a bowel prep.

¿Puedo tomar mi medicamento antes de una prueba de hidrógeno en el aliento? Can I take my medicine before a hydrogen breath test?

- Sí, tome los medicamentos esenciales, como los del corazón, la presión arterial, la respiración o las convulsiones, con sorbitos de agua la mañana del examen. Yes, take critical medicines, such as those for your heart, blood pressure, breathing, or seizures, with sips of water on the morning of the test.
- No tome medicamentos que no sean esenciales, incluidos los medicamentos de venta libre (sin receta) y los suplementos, a menos que su médico o enfermera le hayan aconsejado hacerlo. Do not take noncritical medicines, including over-the-counter medicines (non-prescription) and supplements unless your doctor or nurse has advised you to.
- Si no puede asistir a su cita llame, por favor, a la Unidad de procedimientos médicos al (734) 936-9250 o llame gratis al (877) 758-2626. If you are unable to keep your appointment, please call the Medical Procedures Unit at (734) 936-9250 or toll-free at (877) 758-2626.

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material explicatorio creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su proveedor médico porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su afección médica o su plan de tratamiento converse con su proveedor médico.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

La información educativa para pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 06/2020
Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 06/2020