Medición de glucosa plasmática en ayuno y dos horas después de una comida (post desayuno y/o post almuerzo), en pacientes con o sin diagnóstico de diabetes.

Estimado paciente:

Su médico ha solicitado un examen que requiere tomar muestras de sangre: primero en ayuno, y luego, dos (2) horas después de desayunar (eventualmente después de almuerzo).
De lunes a viernes presentarse a primera hora en la unidad de toma de muestras, para el día sábado deberá llamar a Call Center (32 33 23 600) para agendar el examen, o bien, acercarse previamente a la unidad de toma de muestras respectiva, solicitando una hora para el examen y/o poder obtener información relevante.
Planifique su día, pues tendrá que disponer de un tiempo estimado para realizar el examen de al menos **2 horas aproximadamente.**
Consultar con su médico la necesidad de descontinuar tratamientos farmacológicos, si los hubiere.

Instrucciones:
Pacientes diabéticos diagnosticados deben seguir las indicaciones de su médico en cuanto al tiempo de ayuno y las características del desayuno. Usualmente las recomendaciones son: ayuno de 8-12 horas, tomar medicamentos normalmente y desayuno habitual.

1. El día previo al examen debe preferir comidas livianas, evitando las ricas en grasas y el exceso de alcohol.
2. El día previo al examen es recomendable mantener actividad física habitual, pero reducida.
3. Luego de tomada una muestra de sangre en ayuno (muestra basal), el paciente deberá desayunar según lo recomendado por su médico, o según las alternativas abajo sugeridas (alternativas para pacientes **sin diagnóstico de diabetes**):
   Desayuno Nº1: Una taza de té o café con leche entera y dos cucharaditas de azúcar; 2 tostadas de pan de molde blanco con margarina o mantequilla y mermelada (2 o 3 tres cucharaditas de mermelada por rebanada de pan); una fruta (1 manzana pequeña, un plátano pequeño, un racimo de uvas pequeño (15 gajos de uva) o una naranja grande).
   Desayuno Nº2: Una taza de té o café con leche entera y dos cucharaditas de azúcar; 1 yogurt batido (130 gramos); 2 frutas (elegir entre manzana, plátano, uva o naranja).
   Desayuno Nº3: Té o café puro con dos cucharaditas de azúcar; 2 panes blancos especiales pequeños (2 hallullas) o media marraqueta, con margarina o mantequilla y una rebanada de queso.
   Desayuno Nº4: Una taza de té o café con leche entera y dos cucharaditas de azúcar; 7 galletas de agua o soda, cada una con 1 cucharadita de mermelada.
4. Inmediatamente finalizado el desayuno, **registrar la hora** y permanecer sentado, relajado, sin ingerir líquidos ni alimentos, y sin fumar durante las siguientes dos (2) horas.
5. Presentarse en la unidad de toma de muestras **5 a 10 minutos antes de cumplirse las dos (2) horas**, indicando al personal de la unidad, la hora exacta en la que corresponde tomar la muestra postprandial.

Si tiene dudas respecto de este informativo consulte al personal de la unidad de toma de muestras.
Eventualmente consulte a nuestro **Call center 323323600**, al correo **consultas@aclin.cl** o en la sección contacto en nuestra web: **www.aclin.cl**

Revisado por Q.F. Marcelo Tapia C.

Marcelo Tapia Carrère
QF / Director Técnico

Este documento no puede ser reproducido ni entregado a terceros, sin la expresa autorización del Director Técnico de Aclin.