

INSTRUCTIVO PARA TOMA DE GLICEMIA Y/O INSULINA PRE Y POST PRANDIAL

Medición de glucosa y/o insulina 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 análisis de sangre que requiere tomar una muestra basal en ayuno y luego de la ingesta del desayuno y/o almuerzo se debe obtener una o más muestras de sangre para completar el examen.

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 N°1: 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 N°2: 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 N°3: 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 N°4: 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.

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.

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.

Le rogamos seguir las recomendaciones que se indican a continuación.

1. El día anterior a la toma de muestras, debe preferir comidas livianas, evitando las ricas en grasas y el exceso de alcohol. Es recomendable además, mantener durante el día previo, actividad física habitual, pero reducida.
2. Presentarse a la unidad de toma de muestras con **ayuno de al menos 8 horas**. Evitar ayunos prolongados de más de 12 horas. Durante el ayuno se puede beber agua sin restricciones.
3. Consultar con su médico la necesidad de discontinuar tratamientos farmacológicos, si los hubiere.
4. **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.**

La atención para la mayoría de los exámenes se realiza en orden de llegada, de acuerdo al horario de funcionamiento de cada unidad de toma de muestras. Considere que cada unidad de toma de muestras tiene una hora límite para poder realizar este examen, considerando que debe permanecer 2 horas aproximadamente para realizar el examen. Es por esto que **se sugiere confirmar previamente el horario de atención de la unidad de toma de muestras de su preferencia.**

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. / Última actualización: 01/04/2025

Al momento de acudir a la unidad de toma de muestras, debe presentar su Cédula de identidad o DNI en conjunto a la orden médica.

Si desea realizar el examen el día sábado, deberá llamar a Call Center (32 33 23 600) para agendar el examen en **unidad de toma de muestras ubicada en 1 Oriente #841, Viña del Mar.**

Para conocer el horario de funcionamiento de cada unidad de toma de muestras, ingrese a <https://aclin.cl/sucursales/>