

## 22.1. Recomendaciones para hacerse un análisis de sangre

Su médico de familia le ha pedido un análisis de sangre. Para que el resultado del análisis sea correcto, hay que seguir unas normas sencillas.

### ¿Qué puede hacer?

- Mantenga sus costumbres y su alimentación: no las cambie los días antes de hacerse el análisis si su médico no le indica lo contrario.
- Normalmente el análisis de sangre debe hacerse en ayunas. Como siempre se hacen por la mañana, piense que usted debe acabar de cenar alrededor de las nueve de la noche. A partir de esta hora ya no debe comer nada más, pero puede beber agua y tomar las medicinas que le hagan falta.
- Si usted es diabético y toma medicamentos para disminuir el azúcar o se pone insulina, debe preguntarle a su médico si debe seguir su tratamiento estando en ayunas.
- No debe fumar antes de hacerse el análisis.
- El día del análisis, acuda a su centro de salud a la hora indicada. Es importante que acuda relajado. Vístase con ropas de manga y puños anchos. No olvide llevar su tarjeta de identificación sanitaria y el volante del análisis que le haya sido entregado.
- Antes de la extracción diga a la enfermera si tiene «malas venas»: a veces son precisos varios intentos.
- Si tiene tendencia a marearse, es mejor que lo avise antes de la extracción y que vaya a hacerse la prueba acompañado. Si nota mareo tras la extracción, dígalo y no se levante: hacerse «el valiente» puede producir problemas.
- Una vez realizada la extracción, para evitar una hemorragia o la aparición de hematomas (moratones), debe apretar sobre el punto de punción durante unos 10 minutos con la celulosa o algodón que le hayan entregado. Luego mantenga unas horas la zona presionada con un esparadrapo.
- En el momento de la extracción le informarán de cuándo debe recoger los resultados. Habitualmente éstos se entregan al médico que ha solicitado el análisis. Lleve con usted el resguardo de recogida.
- El laboratorio mantiene una absoluta **confidencialidad** sobre los resultados.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si se ha hecho un análisis poco tiempo antes (revisión de empresa, especialistas).
- Si ha estado enfermo o está tomando medicinas y su médico no lo sabe.
- Si padece alguna enfermedad crónica y precisa de controles periódicos de análisis de sangre, pregunte a su médico con qué frecuencia debe efectuarlos y hágase responsable conjuntamente con él de efectuarlos.

## 22.2. Recomendaciones para hacerse un análisis de orina

Su médico de familia le ha pedido un análisis de orina. Estos análisis sirven para detectar infecciones urinarias y otras alteraciones del riñón o de otros órganos. Para que el resultado del análisis sea correcto, hay que seguir unas normas sencillas.

### ¿Qué puede hacer?

#### ANÁLISIS DE UNA MUESTRA DE LA ORINA

- Si sólo tiene que hacerse un análisis de orina, no hace falta que esté en ayunas.
- Para recoger la orina debe hacer lo siguiente:
  - Utilice el recipiente que le hayan entregado en su centro de salud.
  - Al levantarse por la mañana y antes de orinar, limpie bien sus genitales con agua y jabón (siempre de delante hacia atrás si es mujer). Aclare después con abundante agua tibia
  - Recoja la primera orina de la mañana, desechando la primera y la última parte del chorro. Orine directamente en el recipiente que se le haya entregado, procurando que el vaso no toque directamente la piel ni la ropa: si es hombre, aparte la piel del pene (del prepucio); y si es mujer, separe los labios de los genitales.
  - Si el vaso no tiene otros tubos dentro, ciérrelo fuertemente.
  - Si lleva 1 o 2 tubos, con la orina recogida en el vaso, llene los tubos de plástico hasta la señal, ciérrelos fuertemente y tire la orina restante y el vaso.
  - Debe entregar la orina en su centro de salud lo más pronto posible. Si por cualquier circunstancia no fuese posible entregar la orina antes de 1 hora, deberá guardarla en la nevera hasta el momento de la entrega (evite retrasos de más de 4 horas).
  - No olvide la tarjeta y el volante.

#### ANÁLISIS DE LA ORINA DE TODO UN DÍA (24 horas)

- Si su médico le ha pedido que guarde la orina de todo un día, debe seguir los pasos siguientes:
  - Utilice un recipiente para recoger la orina de todo un día (son recipientes grandes, de al menos 2 l). Este recipiente se lo darán en su centro de salud.
  - Inicie la recogida de orina el día anterior al que vaya a hacerse el análisis (que no sea un viernes ni un sábado).
  - Al levantarse ese día orine directamente en el váter. NO guarde esa primera orina. A partir de entonces debe guardar en el recipiente TODA la orina que vaya haciendo (si lo desea puede orinar en un orinal y después vaciar el contenido en el recipiente entregado). Todo lo que orine ese DÍA, lo que orine durante la NOCHE y la primera orina de la mañana siguiente (AL LEVANTARSE) debe ser recogido. Entregue TODA la orina en el centro de salud.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si usted es mujer y tiene la menstruación el día del análisis, debe decírselo a su médico; si no hay inconveniente, es mejor esperar a que haya acabado la menstruación porque la regla hace que aparezca sangre en la orina. En el caso de que estuviese embarazada, también debe decírselo a su médico.
- Si tiene alguna duda, consúltela a su enfermera.

