

# PREGUNTAS FRECUENTES E INSTRUCCIONES SOBRE DUTCH COMPLETE

## ¿QUÉ DÍAS DEL MES DEBO REALIZAR LA RECOLECCIÓN?

**Ciclos en mujeres premenopáusicas** Inicie la recolección entre los días 19 y 22 de un ciclo de 28 días. Para ciclos más largos, añada el número de días que suelen exceder de los 28 días. De igual modo, reste si sus ciclos son más cortos (ejemplo: recolecte los días 17-20 de un ciclo de 26 días). Puede recolectar cualquier día si sólo ordena **DUTCH Adrenal** o las **OAT de DUTCH**.

Para ciclos irregulares o falta de ciclos (por ablación o extirpación del útero), vea el video de recolección para ciclos irregulares en la biblioteca de videos, en [dutchtest.com/videos](http://dutchtest.com/videos), para conocer sugerencias sobre la recolección.

**Hombres y mujeres posmenopáusicas o sin ciclos** Recolecte cualquier día.

## CÓMO RECOLECTAR

- Llene toda la información en cada dispositivo de recolección.
- Sature el papel filtro orinando directamente sobre él O use un vaso limpio y sumerja el papel filtro.

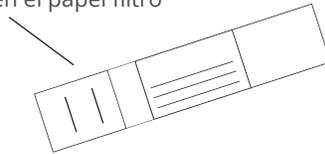
Deje abierto el dispositivo de recolección para que seque durante **24 horas** por lo menos.

- Una vez seco, cierre cada dispositivo de recolección. Coloque todos los dispositivos en la bolsa de plástico con cierre y devuélvalos en el sobre que se le ha proporcionado. Asegúrese de incluir el formulario de solicitud lleno (obligatorio) y la tarjeta de pago (si es necesario).

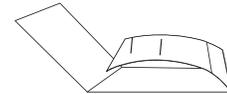
Abra para encontrar el papel filtro



Recolecte su muestra de orina en el papel filtro



Deje abierto para secar durante 24 horas. No lo guarde en la bolsa hasta que esté completamente seco (24 horas después de la recolección).



## CUÁNDO RECOLECTAR

Respetando su horario habitual para dormir y despertar, recolecte aproximándose lo más posible al horario que se muestra a continuación. **Limite la ingesta total de líquidos a 40 oz. los días de las pruebas. No ingiera alcohol ni cafeína. No ingiera líquidos** durante dos horas antes de las muestras #1 y #2. **No ingiera más de un vaso de líquidos** entre las muestras #3 y #4.



### Controle su consumo de agua/líquidos

No beba ningún líquido dos horas antes de recolectar cada muestra. Le sugerimos mantener el consumo de líquidos < 32 oz. el día 1 y < 8 oz entre la hora en que despierta (muestra 3) y 2 horas después de despertar (muestra 4).

## Horario de recolección

### DÍA 1 DE RECOLECCIÓN

**Hora de la cena - 5 pm**  
Cerca de las 5 pm. **No beba líquidos dos horas antes de la recolección.**

**Hora de dormir**  
Cerca de las 10 pm. **No beba líquidos dos horas antes de la recolección.**

### DÍA 2 DE RECOLECCIÓN

**Muestra extra durante la noche**  
Recolecte sólo si despierta para orinar durante la noche, antes de la muestra 3\*

**Despertar/levantarse**  
En los 10 minutos siguientes; no permanezca despierto/a en la cama antes de la muestra #3.

**2 horas después de despertar**  
(Sugerencia: ajuste un cronómetro para que suene 2 horas después de la muestra #3).



Muestra 1



Muestra 2



(Muestra extra durante la noche)

\*si despierta y orina por segunda vez durante la noche, no recolecte.



Muestra 3

No ingiera alcohol ni cafeína ni beba más de un vaso de líquidos entre las muestras #3 y #4.



Muestra 4

 No consuma alcohol ni cafeína. Limite la ingesta total de líquidos a 40 oz. los días de las pruebas.



**dutchtest**  
BY PRECISION ANALYTICAL INC.

## ¿CONSUME HORMONAS?

**NO INGIERA DHEA oral** 48 horas antes, ni ningún **estrógeno oral\*** o **pregnenolona** 72 horas antes de su primera recolección.

*\*No omita ninguna dosis de anticonceptivos para esta prueba, a menos que se lo indique su médico.*

Cualquier otra hormona tomada en la **NOCHE** (incluida la **progesterona oral**) debe tomarse después de la muestra de la hora de dormir. Por lo general, las **cremas** o **geles** hormonales pueden aplicarse normalmente durante la prueba. Todas las hormonas que se ingieren en la **MAÑANA** deben evitarse hasta después de la muestra #4.

Si toma **glucocorticoides** (prednisona, dexametasona, etc.), pida indicaciones a su médico. Para **parches, gránulos e inyecciones**, haga la recolección a medio intervalo entre las aplicaciones. Si toma **hormonas sublinguales** (que se absorben en la boca o bajo la lengua) o si toma **hidrocortisona oral** (cortisol), visite [dutchtest.com](http://dutchtest.com) para ver indicaciones específicas en video.

## LO QUE DEBE EVITARSE

### Restricciones – Alimentos y suplementos

Cuándo recolectar las OAT de DUTCH Complete™ de DUTCH

Los siguientes alimentos y suplementos pueden afectar el resultado del ácido orgánico de HVA.

Evite el **aguacate, los plátanos** y **las habas** durante 48 horas antes de la recolección; si los consume, indíquelo en una nota en su formulario de solicitud. Si toma cualquiera de los suplementos siguientes, consulte con su proveedor: **Tirosina, L-Dopa, D,L-Fenilalanina (DLPA), Mucuna** y **Quercetina**.

## PREGUNTAS FRECUENTES

- 1. ¿Qué pasa si olvido una recolección?** Simplemente recolecte la muestra, como se indica, al día siguiente. No es necesario recolectar todas las muestras en un periodo de 24 horas.
- 2. ¿Debo tomar las muestras en el orden listado?** No, pueden recolectarse en diferente orden. Si lo desea, puede empezar con la muestra #3, seguida de la #4, #1 y #2. Si empieza con la #3, recolecte la muestra adicional si despierta y orina durante la noche.
- 3. ¿Cuánto tiempo puedo guardar las muestras secas antes de enviarlas?** Aunque los niveles hormonales son muy estables en las muestras secas, éstas deben devolverse lo antes posible. Si tiene que esperar para enviarlas, guárdelas en el congelador (en una bolsa de plástico) después de secarlas.
- 4. ¿Debo dejar de tomar mis hormonas para esta prueba?** Esta prueba está diseñada para examinar a los pacientes “acerca de” sus hormonas. Nuestra sugerencia es que siga el programa hormonal (listado anteriormente), y las instrucciones específicas de su proveedor. Si usted está tomando hormonas, pero su proveedor quiere ver sus niveles basales (sin hormonas), llame al 503.687.2050 para comentarlo.
- 5. ¿Qué pasa si mi horario de sueño es anormal (trabajadores nocturnos, etc.)?** Recolecte la muestra de la hora de acostarse (#2) antes de su periodo más largo de sueño, la muestra del despertar (#3) después de dicho periodo de sueño, y la muestra #4 dos horas después. La muestra de la hora de la cena (#1) debe recolectarse entre 4 y 7 horas antes de acostarse.
- 6. ¿Y si no puedo orinar a la hora específica?** Simplemente beba algunos líquidos y orine en cuanto pueda.
- 7. ¿Las pruebas de DUTCH son apropiadas para niños?** La edad mínima para realizar las pruebas es de 12 años. Para examinar a niños menores de 12 años, recomendamos encarecidamente la respuesta del cortisol al despertar (CAR) de DUTCH medida mediante la saliva.



Actualizado el 9.5.2019