

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.