

Preparación para una prueba de heces

Guía práctica

15-30 días antes de la prueba

- Hierbas antimicrobianas y sus aceites (orégano, ajo en cápsulas, berberina, extractos antimicrobianos). Si no es posible, suspender al menos 7 días antes.
- Probióticos

*Nota: si lo has tomado **de forma puntual con esperar 10-15 días** desde que acabas el tratamiento, es suficiente, si lo has tomado en varios ciclos (de manera más crónica) esperar de 2-4 semanas.*

5-7 días antes de la prueba

- Prebióticos en suplemento (inulina, FOS, GOS, fibras añadidas)
- Enzimas digestivas
- Clorofila, carbón activado, arcillas
- Propóleo en dosis altas
- Vitamina C en megadosis (>1 g/día)
- Melena de león (mínimo 7 días previos)
- Aceite esencial de menta (oral) mínimo 7 días previos
- Antiácidos tipo IBP (omeprazol, pantoprazol, ranitidina)*

Solo si es seguro suspenderlos – ver sección “Medicación que NO se debe suspender”

3-5 días antes de la prueba

Alimentos que alteran los resultados:

- Alcohol
- Comidas muy grasas o fritas (especialmente si NO son habituales en tu dieta)
- Fermentados en **gran cantidad** 24-48 h antes
- (kéfir, kombucha, chucrut, etc.)

Medicación que puede influir

(Coméntalo con tu médico si tienes dudas antes de suspenderlo)

- **Antibióticos:** Lo ideal es esperar 2-4 semanas después del tratamiento antibiótico para realizar la prueba.
- **Antimicóticos:** Esperar 3-4 semanas para realizar la prueba.
- **Laxantes o antidiarreicos** (loperamida, plantago, fibra medicinal): Si es posible, suspender 3-5 días antes.
- **AINEs** (ibuprofeno, naproxeno): Pueden alterar parámetros de inflamación intestinal. Si es clínicamente posible, suspender 3-5 días antes.

Preparación para una prueba de heces

Guía práctica

Medicación que NO se debe suspender sin supervisión médica

Estos tratamientos se mantienen, salvo indicación explícita del médico:

- IBP (omeprazol) cuando hay indicación estricta
- (úlceras, esofagitis grave, etc.)
- Medicación para presión arterial
- Anticoagulantes
- Insulina o antidiabéticos
- Antiepilépticos
- Fármacos psiquiátricos
- Inmunosupresores
- Terapias hormonales necesarias

Regla clave:

Si un medicamento controla una enfermedad **crónica o grave, NO se suspende**. Se hace la prueba igualmente y el profesional interpretará los resultados teniendo en cuenta tu tratamiento.

Últimas recomendaciones

Día previo

- Beber suficiente agua
- Evitar comidas muy pesadas y muy distintas a las que sueles hacer
- No ingerir alcohol
- No tomar suplementos (salvo los obligatorios pautados por médico para casos crónicos)
- Puedes incluir infusiones como manzanilla, rooibos, tila, hierbaluisa, jengibre suave, menta en infusión (No en aceite o extracto de menta), té verde o negro suave.

Día de la toma

- No es necesario estar en ayunas.
- Higienizar manos y seguir las instrucciones para tomar la muestra.
- Evitar que la muestra toque el agua del inodoro.