

<b>Area de Laboratorio</b>	<b>INSTRUCCIÓN PARA EL PACIENTE</b>	<b>IP - LGE - 014</b>
	<b>SOBRECARGA ORAL CON 100 GRAMOS DE GLUCOSA (S.O.G. 100)</b>	Versión 1.2 Página 1 de 2

### 1. Breve Información:

Este procedimiento consiste en lo siguiente:

- Se le realizará una extracción de sangre basal
  - Posteriormente ha de ingerir una solución de 100 gramos de glucosa en unos 5 minutos
  - Finalmente, le realizarán extracciones al cabo de 60, 120 y 180 minutos
- Si durante la prueba vomita, ésta se interrumpe y será repetida otro día.

### 2. Preparación previa del paciente:

#### 2.1 LOS 3 DÍAS ANTERIORES A LA PRUEBA:

- Mantendrá una actividad física normal.
- Seguirá una dieta rica en hidratos de carbono (al menos 150 gr./día) (ver ejemplo).

#### 2.2 EL DÍA ANTERIOR A LA PRUEBA:

- Evite el consumo de tabaco y desarrolle una actividad normal.
- CENA: La realizará a las 8 de la noche. Desde ese momento, y hasta que finalice la prueba al día siguiente, permanecerá en ayunas (sólo podrá tomar agua), no fumará ni realizará ningún tipo de ejercicio extraordinario.
- Deberá descansar adecuadamente, durmiendo 8 horas como mínimo.

#### 2.3 EL DÍA DE LA PRUEBA:

- Se levantará con tiempo suficiente para llegar al Hospital sin prisas que le impidan encontrarse en reposo físico y psíquico.
- Acuda en ayunas y sin fumar entre a entre las 07:30 y las 08:00 las 08:00 horas del día de su cita.

### 3. Durante la realización de la prueba

- Evitará toda actividad física y permanecerá sentado.
- Tras la administración de glucosa, no debe consumir nada excepto agua.

**EJEMPLO DE DIETA**

Desayuno: 250 cc de leche con café o té y 10 g de azúcar  
60 g de pan  
25 g de mantequilla

Comida: Un plato de 60 gramos de legumbres o cereales a escoger entre judías blancas, lentejas, garbanzos, pasta de sopa, o 50 gramos de arroz

Un plato de verduras a escoger entre 250 g de espárragos, 250 g de tomate, 300 g de lechuga, 300 g de escarola.

1 plato de carne o pescado a escoger entre 150 g de vaca ó ternera, 200 g de pollo, 150 g de hígado, 200 g de besugo, 150 g de sardinas ó boquerones

200 g de manzana, pera ó plátano ó 300 g de naranja.

Merienda: Igual que el desayuno

Cena. Un plato a escoger entre 30 g de pasta, 200 g de judías verdes ó 300 g de acelgas

Un plato de ensalada que conste de 100 g de tomate y 100 g de lechuga ó escarola

Un plato de carne ó pescado igual que la comida

### **OBSERVACIONES**

Aceite para todo el día 40 g (de girasol)

Los pesos de los alimentos corresponden siempre al alimento limpio antes de ser cocinado y las frutas se pesarán después de ser peladas