

## 22.1. Recomendaciones para hacerse un análisis de sangre

Su médico o médica 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 vaya 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 o enfermero 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, dígalos 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, estos se entregan al médico o médica 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/a 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 hacerlos y hágase responsable conjuntamente con él de efectuarlos.