Que tu muestra *diga la verdad.*

Orina, heces y sangre: sigue cada paso en orden y tu resultado hablará de ti.

Muestra de orina



Primera orina de la mañana



Lava manos y genitales con agua



Bota el primer chorro al inodoro



Recoge el chorro del medio



Entrégala en menos de 2 h

Ojo: no toques el interior del frasco; basta con llenarlo hasta la mitad. Si te demoras, refrigérala. Si estás menstruando, avisa.

Muestra de heces



Orina antes, por separado



En un recipiente limpio y seco



Del tamaño de una nuez



Cierra bien, sin llenar el frasco



Entrégala en 1 h o refrigérala

Ojo: nunca la tomes del agua del inodoro. Si ves moco o sangre, incluye esa parte. No la congeles. Avisa si tomaste antibióticos o laxantes.

Antes del examen de sangre



Ayuno de 8 a 12 h, si te lo piden



Agua, sí. Café y chicle, no



24 h sin alcohol ni ejercicio intenso



Tu medicación, como siempre



Ve temprano, con tu orden y cédula

Ojo: no suspendas medicamentos sin preguntar y avisa si tomas suplementos como biotina. Esa mañana, no fumes.



Dr. Javier Arévalo · Médico general · @dr.javico

Rotula cada frasco con tu nombre, la fecha y la hora. Si tu laboratorio te dio otras instrucciones, sigue las suyas.

Fuentes: Kouri TT et al. EFLM European Urinalysis Guideline 2023. Clin Chem Lab Med 2024;62:1653-1786 · Simundic AM et al. Joint EFLM-COLABIOCLI Recommendation for venous blood sampling. Clin Chem Lab Med 2018;56:2015-38 · Simundic AM et al. Clin Chim Acta 2014;432:33-7 · Nordestgaard BG et al. Eur Heart J 2016;37:1944-58.

dr. javico