



RECOMENDACIONES

Cortisol en sangre

LABINCO IP-03-19

Estimado paciente: Los niveles de cortisol (conocida como la hormona del estrés) cambian drásticamente a lo largo de las 24 horas del día. Por esta razón, el horario de la extracción de sangre es estrictamente necesario para un diagnóstico correcto. Generalmente, se requieren dos tomas: una por la mañana (en su punto más alto) y otra por la tarde (cuando los niveles bajan).

1. Preparación General (Aplica para ambas tomas)

- **Ayuno:** Esta prueba no requiere ayuno; puede ingerir sus alimentos de forma habitual.
- **Hidratación:** No existe ninguna restricción en la ingesta de agua natural.
- **Suplementos (¡Importante!):** No debe tomar Biotina ni ningún multivitamínico durante las **8 horas previas** a cualquiera de las tomas de muestra, ya que estos pueden interferir con algunos métodos de análisis del laboratorio y afectar la precisión de los resultados.

2. Primera toma: Cortisol AM (Matutino)

- **Horario de extracción:** Se debe tomar idealmente a las **8:00 a.m.** (el rango permitido es entre las **7:00 a.m. y las 9:00 a.m.**).
- **Hora de llegada:** Debe llegar al laboratorio al menos **45 minutos antes** de la hora de su extracción. Por ejemplo, si se le tomará la muestra a las 8:00 a.m., debe estar en el laboratorio a las 7:15 a.m.
- **Reposo obligatorio:** Una vez que llegue al laboratorio, es requisito indispensable que permanezca sentado y en reposo absoluto durante al menos **30 minutos** antes del piquete. Esto evita que el estrés del trayecto altere sus niveles hormonales.

3. Segunda toma: Cortisol PM (Vespertino)

- **Mismo día:** Esta muestra se toma obligatoriamente el mismo día que se realizó el Cortisol AM.
- **Cuidado entre las tomas:** Desde que sale del laboratorio en la mañana hasta que regresa por la tarde, **no debe realizar ningún esfuerzo físico** de intensidad moderada o alta (ejercicio, cargar cosas pesadas, etc.).
- **Horario de extracción:** La muestra debe tomarse a las **4:00 p.m. en punto.**
- **Hora de llegada:** Para lograrlo, debe llegar al laboratorio a las **3:15 p.m.** a más tardar.
- **Reposo obligatorio:** Al igual que en la mañana, deberá permanecer en reposo absoluto en el laboratorio durante **30 minutos** antes de la extracción de las 4:00 p.m.

Aclaración para pacientes postrados: Para los pacientes que se encuentran permanentemente en cama, las horas estrictas de toma indicadas anteriormente no aplican, debido a que su ciclo circadiano (reloj biológico) es irregular. En estos casos, el médico tratante deberá indicar la hora específica de la extracción.

Excepción por turno de trabajo: Si el paciente trabaja en el turno de noche (por ejemplo, guardias de seguridad o enfermeras que duermen de día y trabajan de noche), su reloj interno está invertido. En ese caso excepcional, el médico debe indicar a qué hora específica necesita la prueba, pero para el 99% de la población, la regla es las 8:00 a.m.