



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

LA IMPORTANCIA DE EVALUAR CORTISOL EN SALIVA



¿QUÉ ES EL CORTISOL Y POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

El cortisol es una hormona esencial que producen tus glándulas suprarrenales. Cumple funciones clave como:

- ✓ Brindarte energía al despertar
- ✓ Regular la inflamación y las defensas
- ✓ Ayudarte a manejar el estrés físico y emocional
- ✓ Controlar el metabolismo y la presión arterial



Sus niveles no son constantes durante el día:
Pico más alto entre las 6 y 8 AM, desciende progresivamente hasta la noche.



Cuando está muy bajo o muy alto puede dar síntomas como: **Fatiga persistente**, dificultad para dormir, aumento de peso (especialmente abdominal), infecciones frecuentes, hipertensión, colesterol o glucosa alterada, contracturas, sofocos, infertilidad o baja libido.



¿CÓMO ME PREPARO?



24 hs antes del estudio:
Dormí en tu horario habitual



Evitá:
ejercicio intenso, alcohol, fumar/vapear, exceso de café/energizantes, trasnochar



Medicación:
No suspendas nada sin orden médica.



Avisá si tomás:
Corticoides DHEA, progesterona, melatonina, anticonceptivos, antidepresivos, betabloqueantes, levotiroxina u otros.



Si estás cursando una enfermedad aguda (gripe, fiebre, gastroenteritis):
reprogramá el estudio.



¿QUÉ NO PUEDO HACER 30 MINUTOS ANTES DE CADA TOMA?

- ⊗ Comer
- ⊗ Cepillarte los dientes o usar hilo dental
- ⊗ Enjuague bucal con alcohol
- ⊗ Fumar o vapear
- ⊗ Tomar café, té, mate
- ⊗ Masticar chicle
- ⊗ Besos intensos o sexo



Podés enjuagarte con agua sola
10 minutos antes si necesitás



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS



¿CÓMO SE HACE EL ESTUDIO?

Se recolectan 4 muestras de saliva en distintos momentos del día:



07:00–08:00 AM



12:00–13:00 PM



17:00–18:00 PM



22:00–23:00 PM



MATERIALES SUGERIDOS

- ✓ 4 tubos de ensayo con tapa o frascos de urocultivo
- ✓ Marcador para rotular con hora exacta nombre y apellido

Modo de recolección:



Salivá varias veces hasta que logres reunir una cantidad visible de saliva en el tubo o frasco (no hace falta llenarlo por completo, pero sí que se note un volumen suficiente).



En algunos laboratorios se utilizan kits con un algodón que se coloca debajo de la lengua durante 5 minutos y el algodón embebido en saliva se coloca en el frasco o tubo.



Guardá cada muestra en la heladera inmediatamente después de recolectarla si vas a entregar todas muestras al día siguiente.



El laboratorio realizará con estas muestras una curva completa de cortisol.



SITUACIONES ESPECIALES



Sangrado de encías → enjuagar, esperar 10–15 min; si persiste, posponer



Siesta → permitida, anotar hora y duración



Uso de CPAP → mantenerlo como siempre



Corticoides → no suspender, solo registrar dosis y hora



¿QUÉ PASA DESPUÉS?

Tu médico interpretará esta curva con visión clínica y funcional, y podrá crear un plan personalizado para:



Recuperar tu energía



Mejorar tu descanso y tus ritmos biológicos



Modular el estrés crónico y el sistema hormonal



Adaptar tu alimentación y suplementación



+54 9 11 3920-8108



@somos.ummana



Manuel Castro 1125, Banfield



ummana.ar