

VITAMIN D TEST

AUTOPRUEBA PARA ANALIZAR EL NIVEL DE VITÁMINA D EN LA SANGRE



ASPECTOS DESTACADOS DEL PRODUCTO

Vitamin D Test es una prueba de sangre seca, confidencial y analizada en laboratorio, que revela el nivel actual y ayuda a personalizar las necesidades nutricionales de vitamina D. Es rápida y fácil de hacer y el resultado del nivel de vitamina D se resume en gráficos fáciles de entender.

Hacer la prueba le dará información sobre sus niveles de vitamina D y se le proporcionarán recomendaciones personalizadas sobre cómo mantener o mejorar sus niveles. Se recomienda realizar la prueba cada 120 días para controlar su nivel y adaptar su ingesta y estilo de vida según las variaciones estacionales.

PRINCIPALES BENEFICIOS

- ▶ **Mide el nivel de vitamina D**
- ▶ **Rápida y fácil**
- ▶ **Conocimiento exhaustivo**
- ▶ **Seguimiento de sus progresos**
- ▶ **Resultados anónimos de laboratorio independiente**

CÉNTRESE EN SU SALUD

Vitamin D Test de Zinzino es una autoprueba para analizar los niveles de vitamina D en la sangre capilar obtenida de la yema del dedo mediante la técnica de manchas de sangre seca (Dried Blood Spot, DBS). Se ha demostrado científicamente que una DBS es tan precisa como una muestra de sangre venosa cuando se va a analizar el nivel de vitamina D. Todo lo que se necesita es 1 o 2 gotas de sangre de la yema del dedo en un papel de filtro Whatman® y se tarda menos de un minuto en hacer.

El servicio de análisis VITAS de Noruega analizará su nivel actual de vitamina D y el resultado será anónimo. El nivel puede variar a lo largo del año en función de la exposición al sol, la dieta donde usted vive y los suplementos alimenticios. Por lo tanto, el intervalo de prueba recomendado es de 120 días.

Con su ID de prueba personal obtendrá recomendaciones personalizadas detalladas basadas en su nivel de vitamina D para optimizarlo.

¿CÓMO FUNCIONA?

1. Hágase la prueba

Solo tiene que pincharse el dedo y poner 1-2 gotas de sangre en un filtro de papel.

2. Active su prueba

Para registrar su prueba, introduzca la ID de la prueba y rellene el formulario. Todos los datos serán anónimos.

3. Comience su experiencia

Beneficiarse de un punto de partida claro para su camino hacia un sistema inmunitario de funcionamiento normal. Ajuste y mantenga suavemente su nivel óptimo de vitamina D a lo largo del año.

4. Espere por el análisis

Vitas Analytical Services tiene más de 25 años de experiencia en métodos y tecnología de vanguardia, que garantizan el análisis de sus muestras de forma independiente y protegen su privacidad.

5. Obtenga los resultados

Los resultados estarán disponibles en 10-20 días y se mostrarán en gráficos de fácil comprensión.

6. Vuelva a comprobar sus niveles

La absorción de vitamina D de la exposición al sol varía en muchas partes del mundo a lo largo del año, y restaurar su nivel generalmente toma 3-4 meses de consumo de suplementos de vitamina D, dependiendo de la dosis y el nivel que usted tenga. Recomendamos realizar una nueva prueba cada 4 meses para seguir su progreso y asegurar que alcance y mantenga su estado óptimo de vitamina D.

QUÉ MEDIMOS

Existen diferentes métodos para evaluar las reservas de vitamina D de su cuerpo y utilizamos las mejores prácticas para garantizar que nuestra precisión en los análisis sea superior. Una prueba de 25-hidroxivitamina D es la mejor manera de supervisar los niveles de vitamina D, ya que mide el 25(OH)D, también llamado calcidiol, en la sangre.

La prueba refleja las tres fuentes de vitamina D (alimentos, suplementos y síntesis de la piel) y determina si sus niveles de vitamina D son óptimos, demasiado altos o demasiado bajos.

El rango normal de vitamina D se mide como nanogramos por mililitro (ng/ml) o nanomoles por litro (nmol/l). El nmol/l es la forma más común de mostrar el nivel de vitamina D. Sin embargo, en EE. UU. y en algunos otros países, los mismos niveles se miden utilizando nanogramos por mililitro (o ng/ml). Por lo tanto, cuando se presentan los resultados de la prueba, es posible seleccionar la unidad de medición que se va a mostrar.

LABORATORIO INDEPENDIENTE

Vitas es un laboratorio de análisis químicos certificado con GMP y reconocido como un líder en el uso de pruebas con sangre seca. Tiene 25 años de experiencia en proporcionar un servicio de análisis cromatográfico personalizado de alta calidad, y basado en conocimientos y tecnología de vanguardia. Nació del Departamento de Nutrición del Instituto de Ciencias Médicas Básicas de la Universidad de Oslo, el departamento de nutrición más grande de Europa.

KIT DE PRUEBAS CERTIFICADO

El Dried Blood Spot Test de Zinzino está certificado para cumplir con la Directiva europea 98/79/CE sobre productos sanitarios de diagnóstico in vitro (IVD). Esto significa que la prueba y todos sus componentes cumplen con las leyes y normativas vigentes, y por eso el kit lleva la etiqueta CE.

REALIZACIÓN DE LA PRUEBA

1. Zinzino Test es un producto de diagnóstico in vitro aprobado para la recogida personal de muestras de sangre en casa.

- Primero hay que lavarse las manos con jabón; después aclarar bien con agua tibia y secar.

2. Saque la **tarjeta de muestra** del sobre de papel.

Guarde el sobre para su uso posterior.

Desprenda la parte para guardar (**SAVE**) de la tarjeta de muestra y haz una foto del ID de la prueba. **Solo** podrá ver el resultado de **su** prueba con su ID anónimo. Coloque la tarjeta con los dos círculos mirando hacia arriba sobre la mesa.

3. Haga **fluir la sangre** girando el brazo en círculos amplios o sacudiendo la mano hacia abajo durante 20 segundos.

4. Saque la lanceta de un solo uso. Retire la tapa de seguridad transparente y la lanceta estará lista para su uso.

Use el algodón con alcohol para limpiar la yema del dedo (preferiblemente, el dedo corazón).

Coloque la lanceta contra la parte **inferior** de la yema del dedo frente al papel de recogida en la mesa. Presione la parte de arriba de la lanceta contra el dedo hasta escuchar un clic. La lanceta le hará un pequeño pinchazo en el dedo.

5. No toque el filtro de papel con los dedos.

6. Llene de sangre un círculo de cada vez. Apriete suavemente la yema del dedo y espere a que una gota de sangre caiga sobre el círculo por sí misma. Si una sola gota de sangre no cubre el círculo, deje gotear inmediatamente otra más.

Deja la **tarjeta de muestras** en posición horizontal a temperatura ambiente durante al menos 10 minutos para que las muestras se sequen bien.

7. Introduzca la **tarjeta de muestra** dentro del sobre de papel. A continuación, coloque el sobre en la bolsa metálica y **ciérrelo**.

IMPORTANTE: No saque el paquete desecante de la bolsa metálica.

8. Coloque la bolsa metálica cerrada en el sobre grande con la dirección del laboratorio. **AVISO: Debe** colocar la cantidad correcta de franqueo (sellos) en el sobre antes de ponerlo en el buzón de correo.

Registre el código de su prueba en **www.zinzinotest.com**. Esta es la página web donde podrá ver más adelante los resultados de la prueba. Los resultados estarán listos en un plazo de 10 a 20 días.

IMPORTANTE: Guarde la parte para guardar (**SAVE**) de la tarjeta. **Solo** podrá ver los resultados de **su** prueba con su ID anónimo.



Norwegian Innovation

ZINZINO

