

SALIVARY CORTISOL TESTING

Your doctor has asked you to perform late-night salivary cortisol sampling. Please follow these instructions to ensure the sample is collected and handled correctly.

1. Collect samples between 11:00 p.m. and midnight on TWO (2) SEPARATE DAYS, preferably two nights in a row, for a total of TWO (2) samples.
2. Do NOT smoke or drink alcohol for at least twelve (12) hours before collecting the samples.
3. Do NOT brush your teeth for at least one (1) hour before collecting the samples.
4. Do NOT eat or drink anything thirty (30) minutes before collection.
5. Rinse your mouth out with water ten (10) minutes before collection.
6. Do NOT use hand creams, lotions, or ointments before collecting the samples.
7. Between 11:00 p.m. and midnight, remove the collection tube from the outer plastic container.
8. Remove the plastic cap from the collection tube and remove the cotton roll.
9. Place the cotton roll in your mouth and chew lightly until soaked.
10. Return the cotton roll to the collection tube and cap securely.
11. Place the collection tube in the outer tube and cap securely.
12. Print your full name, date of birth, and the date and time of collection on the label on the outer tube.
13. Place in the refrigerator.
14. Follow Steps 1 through 13 the following night.
15. The following morning:
 - o Remove the samples from the refrigerator.
 - o Place both in the biohazard bag and seal.
 - o Take the bag to the lab and drop the sample with the paper order given by your doctor.

PRUEBA DE CORTISOL EN SALIVA

Tu doctor necesita que tomes una muestra de saliva para medir el cortisol. Por favor, siga las siguientes instrucciones para asegurarnos que la muestra es tomada y manejada apropiadamente.

1. Recolecta las muestras entre las 11:00 PM y la medianoche en DOS (2) DÍAS DIFERENTES, preferiblemente una noche tras otra, para un total de DOS (2) muestras.
2. NO fume o tome alcohol por al menos 12 horas antes
3. NO se cepille los dientes por lo menos 1 hora antes
4. NO coma o beba nada 30 minutos antes
5. Enjuague la boca con agua 10 minutos antes de recolectar la muestra
6. NO use cremas para las manos, lociones, o ungüentos antes de recolectar las muestras
7. Entre las 11:00 PM y medianoche, remueva el tubo de recolección del contenedor de plástico
8. Remueva la tapa de plástico del tubo de recolección and remueva el algodón
9. Colóquese el algodón en la boca y masticarlo suavemente hasta que esté húmedo
10. Devuelva el algodón al tubo de recolección y tapelo con la tapa de plástico
11. Coloque el tubo de recolección en el contenedor
12. Escriba su nombre completo, fecha de nacimiento, y fecha y hora del momento en que tomó la muestra.
13. Coloque la muestra en el refrigerador
14. Repita los pasos 1 a 13 en la noche siguiente
15. En la mañana, luego de tomar las dos muestras:
 - o Tome las muestras del refrigerador
 - o Coloque ambas en la bolsa Biohazard
 - o Lleve la bolsa con las dos muestras al laboratorio junto con la orden de papel que le dio su doctor