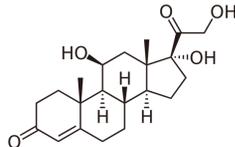


# Instrucciones para la toma de muestra de cortisol



La muestra debe tomarse entre las 7 y las 9 de la mañana

## 1 hora antes de la muestra:



- NO COMER alimentos ni tomar líquidos (mate o café)
- NO masticar chicle ni fumar
- NO lavarse los dientes ni usar enjuagues bucales o hilo dental
- NO remover maquillaje y evitar tocarse los labios

## Pasos para tomar la muestra:

1. Lavarse las manos
2. Enjuagarse la boca con agua
3. Acumular saliva en la boca (como ayuda se puede masajear las mejillas o pensar en la comida preferida)
4. Abrir el frasco y acercarlo a la boca
5. Juntar la mayor cantidad de saliva que se pueda y salivar dentro del frasco
6. Al terminar, tapar bien el frasco y guardarlo en la heladera (no en el freezer!)
7. Llevar ese mismo día al centro al que concurre

## En la etiqueta del frasco escribir:



1. Nombre y apellido
2. Cédula
3. Hora
4. Fecha de nacimiento

Impacto sanitario COVID-19 por respuesta al estrés crónico en adolescentes uruguayos



AGENCIA NACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN

Proyecto de investigación aplicada - Fondo María Viñas