

## Preparación de envío

### Cuándo reservar la recogida:

- Envíe la muestra lo antes posible, dentro de las 48 horas posteriores a la recolección es lo ideal. Puede enviar cualquier día de la semana.

### Cuando esté listo para enviar

Asegúrese de habernos dado esta información:

- Formulario de información personal: asegúrese de que el formulario esté completo. Apunte la fecha de su última recolección en el formulario.

Prepare su envío:

- Coloque la (s) bolsa (s) sellada (s) de riesgo biológico y el formulario de información personal completo en la caja de cartón.
- Coloque la caja en la bolsa de DHL y envíela (consulte las Instrucciones de envío)



dnalife® Blood Spot

SPAIN

version 001

## Bienvenido a su Test Kit

Ha elegido realizar una de las pruebas dnalife® de Nordic Laboratories. Esta prueba le dará información para ayudarle en su camino individualizado de salud.

El futuro de la medicina radica en una estrategia de tratamiento personalizada, basada en información relacionada con su bioquímica individual y herencia genética. Esta prueba le ayudará a obtener datos sobre usted mismo para ayudarle en el desarrollo de una estrategia de tratamiento más precisa. De esta manera se le permitirá la implementación de medidas que le ayudarán a alcanzar un alto nivel de salud.

**Lea atentamente las instrucciones y síguelas paso a paso.** En este kit va a encontrar todo el material necesario para la recogida. Los resultados de su prueba serán entregados a su profesional de la salud aproximadamente tres semanas después de que hayamos recibido su muestra.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para comprender la prueba y las instrucciones, llame a nuestro equipo de soporte al +45 33 75 10 00 o envíe un correo electrónico a [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com)

Puede ver cómo recolectar la muestra en el siguiente enlace: [nordicvms.com/bloodENG](https://nordicvms.com/bloodENG)

## Revise su kit

### Materiales para el envío:

- Caja de cartón, en la que viene el kit (por favor, conserve esta caja para devolver sus muestras)
- Instrucciones de envío
- Materiales para el envío

### Materiales para la recolección de muestra

- 1 x Tarjeta de extracción de sangre seca
- 2 x Lancetas
- 2 x Tiritas
- 2 x Gasa empapada en alcohol
- 1 x Gasa esterilizada
- 1 x Bolsa de plástico reutilizable

Si falta algún artículo, por favor llame al +44 (0) 15 80 20 16 87 o envíe un correo electrónico a [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu).

**Atención:** si las instrucciones de recolección no se siguen cuidadosamente, puede resultar en costes adicionales si es necesario realizar una nueva recolección.



info@dnalife.healthcare  
www.dnalife.healthcare

#### Head Office:

Nygade 6, 3.sal  
1164 Copenhagen K  
Denmark  
Tlf: +45 33 75 10 00

#### South Africa Office:

North Block, Thrupps Centre  
204 Oxford Rd, Illove 2196  
South Africa  
Tel: +27 (0) 11 268 0268



#### UK Office:

11 Old Factory Buildings, Stonegate  
East Sussex, TN5 7DU  
United Kingdom  
Tel: +44 (0)1580 201 687

## Preparación

### Denos la siguiente información

- Formulario de información personal: Verifique que la información en el formulario sea correcta y corríjela si es necesario.

### Antes de empezar:

- Esta prueba no requiere una dieta especial antes de la recolección.

### Cuándo reservar tu recogida con DHL

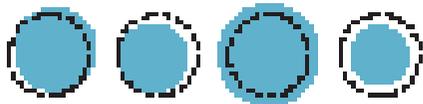
- Puede hacerlo en cualquier día de la semana.

## Procedimiento de recolección

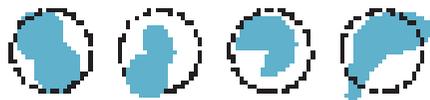
### Consejos para una recolección exitosa

- No toque el área del papel filtro con las manos.
- Realice la recolección sólo cuando sus manos estén calientes. Puede calentar las manos frotando y balanceando los brazos, o mojándose las manos con agua tibia. De esta manera estimula el flujo sanguíneo. El movimiento físico también aumentará su flujo sanguíneo, así que intente moverse antes de comenzar su recolección.
- Puede usar un cinturón o una prenda de vestir como torniquete para estimular el flujo sanguíneo. Ate bien el artículo alrededor de la parte superior del brazo que se usará para la recolección.
- Póngase de pie y mantenga la mano al nivel de la cintura durante la recolección, esto estimulará el flujo sanguíneo.
- Deje que la sangre caiga de su dedo sobre la tarjeta, trate de no tocar la sangre en los círculos.
- Recolecte suficiente sangre para que TODOS los círculos estén completamente llenos
- Collect enough blood so that ALL circles are completely filled.

Ejemplo de una tarjeta de colección aceptable



Ejemplo de una tarjeta de colección inaceptable



Puede ver cómo recolectar su muestra usando este enlace: [nordicvms.com/bloodENG](http://nordicvms.com/bloodENG)

## Instrucciones de recogida



### Paso 1:

Escriba su nombre, fecha y hora de recolección en el lado trasero de la tarjeta Blood Spot. También apunte la fecha y la hora de la recolección en el formulario de información personal.



### Paso 6:

Presione firmemente la punta blanca ahora expuesta contra la yema del dedo para soltar la aguja. Una vez que se suelta la aguja y se le ha hecho un pequeño pinchazo en el dedo, retírela inmediatamente. Ahora es seguro desechar la lanceta. Limpie rápidamente la primera gota de sangre con la gasa esterilizada.



### Paso 2:

Antes de recolectar sangre, lávese y séquese las manos con una toalla limpia y abra la gasa esterilizada para su uso posterior a la recolección.



### Paso 7:

Con el pulgar, masajee suavemente (no apriete) el dedo pinchado para formar una gota de sangre.



### Paso 3:

Coloque la tarjeta para la recogida en una superficie adecuada (por debajo del nivel de la cintura). Tenga la tarjeta abierta de modo que los círculos de recolección queden hacia arriba



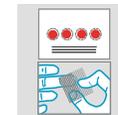
### Paso 8:

Cuando la gota de sangre se forme y esté lista para caer, déjala caer en el centro del círculo. Continúe con la recolección hasta que se hayan llenado TODOS los círculos de la tarjeta con manchas de sangre.



### Paso 4:

Seleccione un dedo para extraer la sangre (el dedo medio o anular de la mano no dominante suele ser la mejor opción). Abra una gasa con alcohol y utilízala para limpiarte el dedo. Deje que el dedo se seque durante al menos un minuto después de limpiar con la gasa con alcohol



### Paso 9:

Cuando haya llenado todos los círculos de la tarjeta con manchas de sangre, seque los dedos con la gasa esterilizada y aplique una tirita.



### Paso 5:

Coja la lanceta y sujete el extremo grueso. Gire la lengüeta estrecha en el extremo opuesto y retirela; la lanceta ahora está lista



### Paso 10:

Deje que la tarjeta de manchas de sangre se seque durante mínimo cuatro horas. Una vez seca, coloque la tarjeta en la bolsa resellable. Almacene en un lugar fresco y seco hasta que esté listo para enviar.