

**Saliva Test**  
**Instructions**  
**Instrucciones**  
**para prueba**  
**de saliva**

# 1. Choose your collection day

Read all instructions carefully and decide the ideal day for you to test. Mark it on your calendar so you don't forget!

## Non-Menstruating People

Collect any day of the month.

## Menstruating People

If testing for Estradiol, Progesterone or Testosterone:



### Regular cycles

Collect on day 19, 20, or 21 of the menstrual cycle (Day 1 = first day of period)



### Irregular cycles

Collect ~5 days before your period starts. Otherwise, collect when you're not bleeding.

For all other tests, you can collect on any day of the month.

**Note: These are recommended collection dates. Collecting outside of these dates will impact the reference ranges used to interpret your results, but will not compromise the sample.**

## 2. Guidelines if you use hormones

**Skip this section if you don't use hormones.**

**Topical:** Don't apply any topical hormones throughout the day of collection. Make sure your last dose is applied at least 12-24 hours before the first collection. Avoid using your bare hands for application for two days before collection (use a glove, or syringe applicator).

**Oral:** If using progesterone, collect saliva 6-10 hours after the last dose. For all other hormones, collect saliva 12-24 hours after the last dose.

**Patches, Vaginal Rings, Pellets or Injectables:** Test half-way between doses. For example, collect 3 days after a once-a-week patch or 2 weeks after a once-a-month injection.

**Troches or Sublingual Therapies:** Talk to your healthcare provider about blood spot testing instead of saliva testing for hormones. If you do move forward with saliva testing, don't use any sublingual hormones during the day of saliva collection. Collect saliva 12-24 hours after the last dose.

**7-Keto DHEA:** Avoid for 3 days prior to collecting. Does not apply to regular DHEA.

**Steroids (e.g. glucocorticoids, hydrocortisone, prednisone):** Talk to your health care provider about appropriate timing.

**Anti-aging creams:** Avoid using for 3 days prior to testing as they may contain undisclosed hormones.

### 3. Prep for collection








Get familiar with the kit before we get down to business.

The **Saliva Test** should contain these items:



Up to four  
collection tubes

The timing of collection will depend on the number of tubes you have:

No. of tubes	Upon waking	Before lunch	Before dinner	Before bed
1 tube				
2 tubes				
4 tubes				

Before every collection, **write your name, date of birth, collection date in MM/DD/YYYY format, and collection time** on the collection tube in the designated area.

Do not eat, drink (except water) or brush your teeth prior to your first collection and for the 2 hours prior to collecting throughout the day.

Saliva Test - English

## 4. Now onto the sample collection!

It might look intimidating, but we have faith in you. You got this!



### Wash your hands and rinse your mouth

Begin collecting your first saliva sample within 30 minutes of waking for the day. Wash hands with soap and water. Then, rinse your mouth with water. Wait 5 minutes before beginning the collection.



### Fill the collection tube with saliva

Take a collection tube, and make sure you have written your name, date of birth, collection date, and collection time in the designated area. Then open the tube to start collecting saliva. Allow saliva to pool in the mouth, then tilt your head forward and gently spit into the tube. Fill the tube until it is **at least  $\frac{3}{4}$  of the way full**, not including bubbles. It may help to imagine your favorite food, or smell some food. When done, cap the tube.



### Store the sample

Make sure the cap is secured tightly on the tube, and that you've indicated collection time on the tube. Place the sample inside the biohazard bag provided, close the bag tightly, and store in the freezer until you mail it.



### **Repeat for additional collection if needed**

Repeat the previous steps for additional collection times if needed (one at night for two tubes total; midday, evening, and night for four tubes total) . Do not eat, drink (except water), or brush your teeth at least two hours before collections.

## **5. Pack it up!**

**Go over the checklist below to ensure your sample is ready to ship.**

- Used all equipment for the Saliva Test to collect sample(s)
- Wrote your name, date of birth, collection date, and collection time on the tube(s)
- Placed sealed tube(s) in the biohazard bag and stored them in the freezer before shipping
- Put bagged sample(s) back into the kit box

**To return your kit, simply close the box, place the box inside the return envelope, and drop off at your local mail carrier.**

# 1. Elija su día de recolección

Lea todas las instrucciones cuidadosamente y decida el día ideal para realizar la prueba. Márquelo en su calendario para que no lo olvide.

## Personas no menstruantes

Tomar la muestra cualquier día del mes.

## Personas menstruantes

Si realizan pruebas de estradiol, progesterona o testosterona:



### Ciclos regulares

Tomar la muestra el día 19, 20 o 21 del ciclo menstrual. (Día 1 = primer día de su período).



### Ciclos irregulares

Elija 5 días antes de comenzar su período. Si no lo sabe, tome la muestra cuando no esté sangrando.

Para todas las demás pruebas, puede tomar la muestra en cualquier día del mes.

**Nota: Estas son las fechas de recogida recomendadas. La recolección fuera de estas fechas afectará los rangos de referencia utilizados para interpretar sus resultados, pero no comprometerá la muestra.**

## 2. Pautas si usa hormonas

**Omita si no lo hace.**

**Tópico:** No aplique ninguna hormona por vía tópica durante el día de la toma de muestra. Asegúrese de aplicar su última dosis al menos 12-24 horas antes de la primera toma de muestra. Evite utilizar las manos descubiertas para la aplicación durante los dos días anteriores a la toma de muestra (utilice un guante o un aplicador de jeringa). Para cremas antienviejecimiento, evite usarlas durante 3 días antes de la prueba, ya que pueden contener hormonas no reveladas.

**Oral:** Si utiliza progesterona, tome la muestra de saliva entre 6 y 10 horas después de la última dosis. Para todas las demás hormonas, tome la muestra de saliva entre 12 y 24 horas después de la última dosis.

**Parches, Anillos Vaginales, Píldoras o Inyectables:** Tomar la muestra a mitad de camino entre dosis. Por ejemplo, tome la muestra 3 días después de un parche de uso semanal o 2 semanas después de una inyección mensual.

**Pastillas o terapias sublinguales:** Hable con su proveedor de atención médica sobre las pruebas de gotas de sangre en lugar de las pruebas de saliva para detectar hormonas. Si sigue adelante con la prueba de saliva, no utilice ninguna hormona sublingual durante el día de la toma de muestra de saliva. Tome la muestra de saliva entre 12 y 24 horas después de la última dosis.

**7-Keto DHEA:** Evite durante 3 días antes de la recolección. No se aplica a la DHEA regular.

**Esteroides (por ejemplo, glucocorticoides, hidrocortisona, prednisona):** Hable con su médico para conocer el momento adecuado de recolección.

[Prueba de Saliva - Español](#)

### 3. Prepárese para la recolección

Familiarícese con el kit antes de ponerse manos a la obra.

La **Prueba de Saliva** debe contener los siguientes elementos:



Hasta cuatro tubos de recolección

El momento de la recolección dependerá del número de tubos que tenga:

Número de tubos	Al despertar	Antes del almuerzo	Antes de la cena	Antes de acostarse
1 tubo				
2 tubos				
4 tubos				

Antes de cada recolección, escriba **su nombre, fecha de nacimiento, fecha de recolección de muestra en formato MM/DD/AAAA y hora de recolección** en el tubo de recolección en el área designada.

No coma, beba (excepto agua) ni se cepille los dientes antes de la primera recolección del día y durante las 2 horas previas a la recolección durante todo el día.

## 4. La recogida de la muestra

Puede parecer intimidante, pero confiamos plenamente en usted.  
¡Puede hacerlo sin problemas!



### Lávese las manos y enjuáguese la boca

Comience a recolectar su primera muestra de saliva dentro de los 30 minutos después de despertarse. Lávese las manos con agua y jabón. Luego, enjuague su boca con agua. Espere 5 minutos antes de comenzar la recolección.



### Llene el tubo de recolección con saliva

Tome un tubo de recolección y asegúrese de haber escrito su nombre, fecha de nacimiento, fecha de recolección y hora de recolección en el área designada. A continuación, abra el tubo para comenzar a recoger la saliva. Permita que la saliva se acumule en la boca, luego incline la cabeza hacia adelante y escupa suavemente en el tubo. Llene el tubo hasta que esté **al menos ¾ lleno**, sin incluir las burbujas. Puede ayudar si imagina su comida favorita o si huele algo de comida. Cuando haya terminado, tape el tubo.



### Almacene la muestra

Asegúrese de que la tapa esté firmemente sujeta en el tubo y que haya indicado la hora de recolección en el tubo. Coloque la muestra dentro de la bolsa de riesgo biológico provista, cierre la bolsa firmemente y guárdela en el congelador hasta que la envíe por correo.



## Repita para cualquier recolección adicional, si es necesario

Repita los pasos anteriores para obtener tiempos de recolección adicionales si es necesario (uno por la noche para un total de dos tubos; mediodía, noche y antes de dormir para un total de cuatro tubos). No coma, beba (excepto agua) ni se cepille los dientes al menos dos horas antes de las recolecciones.

## 5. Empaquete la muestra

**Revise la siguiente lista de verificación antes de enviar su muestra.**

- Se utilizó todo el equipo para la Prueba de Saliva para recolectar muestras
- Escribió su nombre, fecha de nacimiento, fecha de recolección y hora de recolección en el (los) tubo(s)
- Colocó los tubos sellados en la bolsa de riesgo biológico y los guardó en el congelador antes de enviarlos
- Colocó la muestra embolsada en la caja del kit antes de enviarla.

**Para devolver su kit, simplemente cierre la caja, coloque la caja dentro del sobre de devolución y déjela en su proveedor de correo local.**



ISBN-201-00-4362-01