

La calidad de la preparación es su responsabilidad; es fundamental que siga estas instrucciones. La efectividad de su colonoscopia para hallar pólipos y prevenir el cáncer depende en gran parte de que usted realice una excelente preparación del colon. No tomarse el preparado como se indica a continuación podría causar que el colon no se limpie satisfactoriamente, y su procedimiento podría ser cancelado o programado para otro día.

Tres días antes del examen

Si tiene menos de 3 deposiciones por semana, tiene dificultad para defecar, sus heces son duras, evacúa de manera incompleta o tiene que esforzarse, tome una dosis de leche de magnesia antes de acostarse tres noches antes de su examen, y nuevamente dos noches antes de su examen.

Siga una dieta blanda. No coma legumbres o frijoles, chícharos, zanahorias, maíz, palomitas de maíz, tomates, panes integrales y nueces durante los tres días antes de su colonoscopia. Las semillas pequeñas pueden impedirle al gastroenterólogo que succione el líquido restante del colon.

Recoja el preparado Go-Lytely/PEG 3350 en la farmacia. Lea las instrucciones del fabricante y mezcle el producto siguiendo todas estas instrucciones.

Tres días antes del examen deje de tomar todos los suplementos de hierro, de aceite de pescado o de cualquier otro aceite de semillas.

El día antes del examen

- 6 AM a 11 AM:** Siga una dieta blanda (*consulte la dieta BLANDA al reverso*). Mezcle el preparado intestinal siguiendo las instrucciones del paquete. Puede refrigerar el preparado después de haberlo mezclado.
- 11 AM a 6 PM:** Siga una dieta de líquidos claros (*consulte la dieta de LÍQUIDOS CLAROS al reverso*). Beba bastantes líquidos durante el transcurso del día.
- A las 5 PM:** Saque el laxante del refrigerador.
- A las 6 PM:** Empiece a beber el preparado laxante. Beba un vaso de 8 onzas cada 10-15 minutos. Beba $\frac{3}{4}$ del preparado. Guarde el resto para beberlo la mañana siguiente.

Si se llena mucho o siente náuseas, deje de beber la solución, espere 30 minutos y luego comience a beber de nuevo, pero más despacio. La diarrea por lo general continúa durante varias horas después de terminar el preparado intestinal.

- A las 10 PM:** Tome sus medicamentos de la noche como se lo hayan indicado. Puede continuar bebiendo líquidos claros hasta que tenga que beber el resto del preparado la mañana siguiente.

El día del examen

- 3 horas antes de irse para su procedimiento:** Beba el resto del preparado laxante.
- Cuando haya terminado la preparación:** Tome sus medicamentos de la mañana como se lo hayan indicado. También puede seguir bebiendo solamente agua hasta 3 horas antes de su llegada.
- 3 horas antes de su llegada:** NO coma, beba ni mastique nada más.
- Llegue a SSM Health Digestive Health Center a la hora programada para su llegada.

DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

Una dieta de líquidos claros significa que no puede comer NINGÚN alimento sólido, leche, productos lácteos ni líquidos que tengan pulpa. Los líquidos claros son los líquidos a través de los cuales se puede ver. Para este procedimiento, también es necesario que **NO TOME NINGÚN LÍQUIDO DE COLOR ROJO, MORADO NI AZUL**.

Estos son algunos ejemplos de líquidos claros:

- agua,
- jugo transparente de fruta sin pulpa (manzana, uva blanca, arándano blanco),
- limonada (sin pulpa),
- caldos transparentes,
- café o té (sin crema),
- bebidas deportivas (que no sean rojas, moradas ni azules) de marcas como *Gatorade*, *Powerade*, *All Sport*, etc.,
- sodas carbonatadas (*7UP*, *Sprite*),
- *Kool-aid* o alguna bebida similar (que no sea roja, morada ni azul),
- gelatina simple (sin frutas añadidas y que no sea roja, morada ni azul),
- paletas de hielo (que no sean rojas, moradas ni azules),

DIETA BLANDA

Ejemplos:

- cualquier bebida sin alcohol,
- panes y bollos blandos, galletas saladas, cereales (sin semillas, nueces ni fruta seca, evitar cereales de salvado grueso)
- pasteles, pudín, natilla, helado, sorbete, gelatina, paletas de hielo, paletas de helado de chocolate (sin nueces, semillas, fruta seca ni coco),
- jugos de fruta, frutas cocidas o enlatadas, banana (plátano), y otras frutas blandas y maduras sin semillas,
- todas las carnes magras y blandas, pollo, pescado,
- huevos, quesos suaves, yogur,
- mantequilla de maní (cacahuete) sin trocitos,
- papas, arroz blanco, pasta,
- sopas hechas con los alimentos permitidos en esta lista,
- mantequilla, margarina, aceites, salsa de carne (*gravy*), ketchup, azúcar, miel, jarabe, caramelos macizos, jaleas sin semillas, chocolate (todos estos están permitidos).

Evite:

- todos los vegetales,
- nueces, semillas, palomitas de maíz,
- fruta seca, coco seco, bayas, piña y frutas duras o que no estén maduras,
- alimentos, carnes y salsas con sabores fuertes, picantes o muy sazonados.

CONSEJOS ÚTILES

Puede agregarle limonada *Crystal Light* al preparado laxante. Le recomendamos que se la agregue solamente al vaso que vaya a tomar.

Es mejor beber el preparado rápidamente. Intente usar una pajilla (popote).

Puede chupar caramelos macizos o masticar chicle entre cada vaso (que no sean rojos, morados ni azules).

Para evitar que se le irrite el ano, puede hacer lo siguiente:

1. usar toallitas húmedas para bebé o toallitas medicadas *Tucks*;
2. usar gel *KY*;
3. bañarse en la tina con agua tibia o usar un rociador con agua tibia;
4. untar ungüento para las hemorroides, si las tiene (limpie el ungüento antes del examen).
5. NO use ungüentos a base de zinc ni *Vaseline*.

ATENCIÓN: Si después de terminar la preparación intestinal, sus heces no son color amarillo claro (como orina) con “pequeñas partículas”, llame a *SSM Health Digestive Health Center* al 229-7575 para hablar con una enfermera.