

Guía de preparación para su colonoscopia

Instrucciones de la preparación
dividida para dos días

WellSpan Digestive Health le ha programado una cita para su colonoscopia

el _____ con el Dr. _____

en la siguiente oficina:

Gettysburg:

- WellSpan Surgical Center
236 West Street
Gettysburg, PA 17325
- Gettysburg Hospital
147 Gettys Street
Gettysburg, PA 17325

Hanover:

- WellSpan Health and Surgical Center
1227 Baltimore Street
Hanover, PA 17331

Lebanon:

- Good Samaritan Outpatient Surgery Center
830 Tuck Street
Lebanon, PA 17042
- Good Samaritan Hospital
252 South 4th Street
Lebanon, PA 17042

York:

- Apple Hill Surgical Center
25 Monument Road,
Suite 270
York, PA 17403
- York Hospital GI Lab
1001 South George Street, Fourth Floor
York, PA 17403
- York Hospital OR
1001 South George Street
York, PA 17403

Es muy importante que usted lea esta información varios días antes de su procedimiento.

Usted será contactado dentro de las 48 horas antes de su procedimiento con la hora de llegada. Por favor tenga listos bolígrafo y papel.

En cualquier momento que usted necesite volver a programar su procedimiento o tenga preguntas acerca de este folleto, por favor comuníquese con Wellspan Digestive Health al (717) 812 5120.

Bienvenido(a).

Gracias por elegir WellSpan Digestive Health y por confiarnos sus necesidades de salud digestiva. Nuestros médicos y empleados están comprometidos a proporcionarle cuidados médicos de calidad. Con compasión y dedicación, nosotros trabajaremos a su lado y al lado de los miembros de su familia para promover buena salud digestiva y bienestar.

Este folleto está diseñado para ayudarle a prepararse para su colonoscopia. Nosotros esperamos que la información incluida responda las preguntas que usted pueda tener acerca de su colonoscopia y que pueda ayudarle a prepararse para su procedimiento. Nuestra meta es proveerle cuidados excelentes y para hacerlo, requerimos de su participación. La limpieza adecuada de su colon es esencial para una examinación profunda. Si usted sigue con cuidado las instrucciones de preparación para su colonoscopia, su colon estará limpio adecuadamente.

Nosotros le felicitamos a usted por haber programado su colonoscopia y esperamos asociarnos con usted para una mejor salud.

Un colon limpio es la parte más importante de una colonoscopia exitosa.

Tabla de contenido

Información general acerca de la colonoscopia	6
Instrucciones de preparación dividida para la colonoscopia.....	7
Guía de referencia rápida	9
Medicamentos.....	11
Calendario de planeación	12
Preparación exitosa del colon	14
Consejos útiles.....	15
Información de dieta baja en fibra	16
Información de dieta de líquidos claros.....	18
Artículos necesarios– Lista de verificación	19
Artículos opcionales – Lista de verificación.....	20
Preguntas frecuentes con sus respuestas	21
Lo que puede esperar el día de su procedimiento	22

La endoscopia gastrointestinal baja

(Colonoscopia)

En WellSpan Digestive Health de York, es importante para nosotros que usted entienda porque necesita una colonoscopia, lo que involucra, y los riesgos relacionados con el procedimiento. Este folleto fue desarrollado para ayudarle a usted a entender y para llevarlo paso a paso por el proceso de tener un procedimiento exitoso.

¿Qué es una colonoscopia?

Una colonoscopia le permite al médico ver su intestino grueso por dentro, desde la parte más baja (recto), por todo el colon hasta la parte más baja del intestino delgado. El procedimiento es utilizado para buscar señales tempranas de cáncer en el colon y en el recto. También está diseñado para diagnosticar la causa de cambios inexplicables en los hábitos de defecar. Una colonoscopia le permite al médico ver tejidos inflamados, crecimientos anormales, úlceras y sangrado.

Durante el examen, un médico introducirá un tubo flexible delgado en el recto. El tubo tiene en la punta una cámara de video pequeña que le permite al médico ver la parte interna del colon. Puede que durante este examen el médico tome muestras de tejido llamadas biopsias y que se remuevan tejidos anormales tales como pólipos.

¿Existen otras opciones aparte de una colonoscopia?

Otros análisis para el cáncer de colon incluyen, examen de excreta, un examen endoscópico limitado sin sedación llamado una sigmoidoscopia flexible, y radiografía con enema de bario. Todos estos han mostrado prevenir algunos casos de cáncer de colon, pero son menos confiables que una colonoscopia. Si se detecta un problema, en todos los casos, usted necesitará una colonoscopia para confirmar los resultados.

¿Cuáles son los riesgos de una colonoscopia?

- Lesión a la mucosa del tracto digestivo causado por el instrumento que se va a utilizar, la cual puede resultar en una perforación (desgarre) de la pared; si esto ocurre, es frecuente que sea necesaria una intervención quirúrgica para reparar el desgarre.
- Sangrado, si ocurre es usualmente una complicación de la biopsia, extirpación de un pólipo o dilatación; el tratamiento puede consistir en observación cuidadosa, pero puede requerir transfusión de sangre o posiblemente intervención quirúrgica para controlar el sangrado.
- Otros riesgos incluyen, pero no están limitados a problemas respiratorios, disminución de la presión arterial, reacción alérgica, habla lenta, incapacidad de despertarse, trastorno de la función cardiovascular, aspiración y neumonía, ataque al corazón, coágulos e infección en la vena por donde se administró el medicamento, inhalación de fluidos hacia los pulmones, y muy raramente muerte.
- Como cualquier otro examen diagnóstico existe un riesgo de identificación incorrecta de una lesión. Esto puede ser el resultado de una preparación insuficiente, incapacidad de completar el examen, anatomía compleja u otras razones.

Todas las complicaciones anteriores son posibles pero ocurren con muy poca frecuencia. Ocasionalmente una o más complicaciones pueden resultar en una hospitalización adicional, transfusión de sangre, o la necesidad de procedimiento quirúrgico para su corrección. Su médico hablará sobre esto y responderá preguntas antes de su procedimiento.

Instrucciones para la preparación dividida para dos días para la colonoscopia

Para tener una colonoscopia exitosa, su colon debe estar libre de heces. Esto le permite a su médico una visión clara del colon. **Si usted no sigue estas instrucciones, puede que su examen se suspenda y tenga que reprogramarse o ser repetido.**

Si usted tiene preguntas o inquietudes, por favor comuníquese con Wellspan Digestive Health en York al (717) 812-5120.

Artículos necesarios:

- 2 botellas - de 8.3 onzas (238 gramos) de Polietilenglico (PEG) 3350 laxante tales como Miralax o Equate Clearlax.
- 2 botellas – Gatorade de 64-onzas o G2 o Propel o Powerade Zero. Cualquier sabor a excepción de los de color **rojo**, **anaranjado**, o **morado**. Usted puede sustituir una cantidad igual a una mezcla de bebida de Crystal Light u otra bebida clara no carbonatada. G2 es un producto con menos azúcar.
- Un envase de medio galón en el cual se prepara la mezcla.
- 4 tabletas de laxantes Bisacodyl (5mg) (Dulcolax u otra marca). No compre supositorios o suavizantes fecales.
- **Por favor refiérase al documento de “Lista de compras” para artículos adicionales que pueden ser útiles.**

Diez (10) días antes de su procedimiento:

- Compre los artículos de preparación listados arriba. Estos artículos son de venta libre y no requieren una receta.
- Revise las instrucciones abajo para información acerca de cuándo empezar y como tomar su preparación intestinal. **Si usted tiene alguna pregunta o necesita cancelar/reprogramar su procedimiento, por favor contáctenos a WellSpan Digestive Health en York al (717) 812-5120.**
- Revise y planee una dieta baja en fibra y líquidos claros, eso le ayudará a prepararse para su procedimiento.

Ocho (8) días antes de su procedimiento

- Deje de tomar hierro, todas las vitaminas; todos los suplementos herbales y de fibra.
- Haga los arreglos para tener un conductor, que lo lleve y traiga el día de su procedimiento.
- **Si usted tiene alguna pregunta o necesita cancelar/ reprogramar su procedimiento, por favor contacte nuestra oficina al (717) 812-5120.**

Cuatro (4) días antes de su procedimiento

- Empiece a comer una dieta baja en fibra. Por favor refiérase al documento de la dieta baja en fibra.
- Deje de comer alimentos con semillas (como las arvejas, frijoles, okra, tomates, maíz, palomitas de maíz) o nueces. Estos alimentos pueden adherirse a las paredes del colon y puede que no se expulsen con la preparación intestinal.

Tres (3) días antes de su procedimiento:

- Continúe comiendo una dieta baja en fibra.



A la medianoche, pare de comer alimentos sólidos hasta después de su procedimiento.

Dos (2) días antes de su procedimiento:

- **No se permite alimentos sólidos.**
- Tome líquidos claros únicamente. **Por favor refiérase al documento de “Dieta de líquidos claros”.**
- Asegúrese de tomar 12 vasos extras (8-10 onzas cada uno) de líquidos claros durante el día para mantenerse hidratado(a).

A las 4:00 pm:

1. Tome dos (2) tabletas de laxantes con un vaso de agua.
2. Prepare la mezcla vertiendo la botella de 8.3 onzas de polvo dentro del envase de medio galón.
3. Agregue una botella de Gatorade (o un sustituto de líquido claro no carbonatado)
4. Revuélvalo hasta disolver.
5. Colóquelo en el refrigerador.

Instrucciones para la preparación dividida para dos días para la colonoscopia

continuación

A las 6:00 pm:

1. Tome un vaso de 8 onzas de la mezcla preparada.
2. Continúe tomando un vaso de 8-onzas de la mezcla preparada cada 15 minutos hasta que la mezcla se haya terminado (8 vasos en 2 horas).

La mezcla preparada hará que usted tenga evacuaciones múltiples y empieza a funcionar dentro de 30 minutos después de tomarla, pero puede ser que tarde hasta tres horas para hacer efecto. **Por favor manténganse cerca de un baño una vez usted empiece a tomar la mezcla.**

Continúe tomando líquidos claros por el resto del día.

Un (1) día antes de su procedimiento:

 **No se permite alimentos sólidos.**

- Tome líquidos claros únicamente. **Por favor refiérase al documento de “Dieta de líquidos claros”.**
- Asegúrese de tomar 12 vasos extras (8-10 onzas cada uno) de líquidos claros durante el día para mantenerse hidratado.

A las 4:00 pm:

1. Tome dos (2) tabletas de laxantes con un vaso de agua.
2. Prepare la mezcla vertiendo la botella de 8.3 onzas de polvo dentro del envase de medio galón.
3. Agregue Gatorade (o un sustituto de líquido claro no carbonatado)
4. Revuélvalo hasta disolver.
5. Colóquelo en el refrigerador.

A las 6:00 pm:

1. Tome un vaso de 8 onzas de la mezcla preparada.
2. Continúe tomando un vaso de 8 onzas de la mezcla preparada cada 15 minutos hasta que la mitad de la mezcla preparada se termine (4 vasos en un periodo de 1 hora).
3. Coloque el resto de la mezcla preparada (que usted va a tomar mañana por la mañana) dentro del refrigerador.

La mezcla preparada hará que usted tenga evacuaciones múltiples y empieza a funcionar dentro de 30 minutos después de tomarla, pero puede ser que tarde hasta tres horas para hacer efecto. **Por favor manténganse cerca de un baño una vez usted empiece a tomar la mezcla.**

Continúe tomando líquidos claros por el resto del día.

El día de su procedimiento:

 **Pare. No se permite alimentos sólidos hasta después de su procedimiento.**

Seis (6) horas antes de su hora de llegada, tome la mezcla preparada que le queda. Tome un vaso de 8-onzas de la mezcla preparada cada 15 minutos hasta que termine la mezcla (4 vasos en un periodo de 1 hora).

 **Cuatro (4) horas antes de su hora de llegada, no coma ni tome nada, incluyendo agua, chicle, dulces, y/o tabaco de masticar.**

Usted debe de cepillarse los dientes la mañana del procedimiento, teniendo cuidado de no tomar líquidos.














Unos cuantos recordatorios antes de salir de la casa

- Para su seguridad, usted debe estar acompañado(a) de una persona que lo lleve a su casa después de su procedimiento ya que recibirá sedación. No importa que forma de transporte usted use, alguien debe de acompañarle a su casa después del procedimiento. ¡Esto es no es negociable!
- Su conductor debe de quedarse en nuestras instalaciones durante su procedimiento.
- Traiga con usted una lista actualizada de sus medicamentos y alergias.
- Traiga su tarjeta de seguro y la licencia/identificación con foto.
- Usted puede ponerse dentadura postiza, aparatos de audición y lentes. Si usted usa lentes de contacto, por favor traiga el estuche con usted. Usted tendrá que quitárselos en el área quirúrgica.
- Por favor deje sus joyas en casa.

Guía rápida

Preparación dividida para dos días para la colonoscopia

Dos días antes de su procedimiento - Empiece con una dieta de líquidos claros











- ✓  **¡PARE! No coma alimentos sólidos hasta después del procedimiento.**
- ✓  **4:00 p.m.** – Tome 2 tabletas laxantes de bisocodyl o Dulcolax.
- ✓  Vierta la botella de 8.3 onzas de polvo de preparación en un envase de medio galón. Agregue Gatorade y revuelva hasta que se disuelva bien. Colóquelo en el refrigerador.
- ✓  **6:00 p.m.** – Tome un vaso de 8 onzas de la mezcla preparada cada 15 minutos hasta que la mezcla se haya terminado (8 vasos en 2 horas).
 -  **6:00 p.m.:** Tome un vaso de **8 onzas** de la mezcla preparada
 -  **6:15 p.m.:** Tome un vaso de **8 onzas** de la mezcla preparada
 -  **6:30 p.m.:** Tome un vaso de **8 onzas** de la mezcla preparada
 -  **6:45 p.m.:** Tome un vaso de **8 onzas** de la mezcla preparada
 -  **7:00 p.m.:** Tome un vaso de **8 onzas** de la mezcla preparada
 -  **7:15 p.m.:** Tome un vaso de **8 onzas** de la mezcla preparada
 -  **7:30 p.m.:** Tome un vaso de **8 onzas** de la mezcla preparada
 -  **7:45 p.m.:** Tome un vaso de **8 onzas** de la mezcla preparada
- ✓  Continúe tomando sólo líquidos claros hasta la hora de acostarse

Continúe en la parte de atrás.




Guía rápida

Instrucciones para la preparación dividida para la colonoscopia

Un día antes de su procedimiento - Continúe la dieta de líquidos claros

- ✓  **¡PARE! No coma alimentos sólidos hasta después del procedimiento.**
- ✓  **4:00 p.m.** – Tome 2 tabletas laxantes de bisocodyl o Dulcolax.
- ✓  **Vierta la botella de 8.3 onzas de polvo de preparación en un envase de medio galón.** Agregue Gatorade y revuelva hasta que se disuelva bien. Colóquelo en el refrigerador.
- ✓  **6:00 p.m.** – Tome un vaso de 8 onzas de la mezcla preparada cada 15 minutos hasta que quede la mitad de la mezcla (4 vasos en 1 hora).
- ✓ 
 -  **6:00 p.m.:** Tome un vaso de 8 onzas de la mezcla preparada
 -  **6:15 p.m.:** Tome un vaso de 8 onzas de la mezcla preparada
 -  **6:30 p.m.:** Tome un vaso de 8 onzas de la mezcla preparada
 -  **6:45 p.m.:** Tome un vaso de 8 onzas de la mezcla preparada
- ✓  **Continúe tomando sólo líquidos claros hasta la hora de acostarse**

La mañana de su procedimiento

- ✓  **¡PARE! No coma alimentos sólidos hasta después del procedimiento.**
- ✓  **Seis (6) horas antes de su horario de llegada,** tome un vaso de 8 onzas de la mezcla preparada cada 15 minutos **hasta que la mezcla se termine. Total de 4 vasos en una hora.**
- ✓  **RECUERDE cuatro (4) horas antes de su hora de llegada, no coma ni tome nada, incluyendo agua, chicle, dulces, y/o tabaco de masticar.**

(717) 812-5120
WellSpan.org/DigestiveHealth



Medicamentos

Por su seguridad, es importante que usted siga las instrucciones que se le dieron acerca de todos los medicamentos. Si en cualquier momento tiene preguntas sobre los medicamentos que debe tomar y como tomarlos, por favor comuníquese con la oficina al (717) 812-5120.

Si usted va a tener una colonoscopia, muchos medicamentos pueden ser continuados como de costumbre, pero algunos medicamentos pueden interferir con la preparación o el examen.

Si está tomando aspirina de bebé **como medida preventiva únicamente**, por favor suspéndala 5 días antes del día de su procedimiento. Por favor continúe (no suspenda) la aspirina si usted la está tomando por la(s) razón(es) siguiente(s):

- Colocación de una malla (stent)
- Ataque al corazón
- Enfermedad del corazón
- Problemas del ritmo cardíaco
- Cirugía para mejorar la circulación sanguínea a sus piernas
- Derrame cerebral

Si usted está usando Coumadin (Warfarin), Plavix o insulina para tratar la diabetes, usted recibirá instrucciones con detalles en cómo debe tomar estos medicamentos antes de su procedimiento, por favor póngase en contacto con la oficina al (717) 812-5120.

Usted puede continuar tomándose todos los medicamentos incluso la mañana del procedimiento (con un sorbo de agua) excepto los siguientes:

- Anticoagulantes
- Coumadin
- Carafate
- Metformin
- Exelon en parches

Calendario del plan de la preparación d

8 días antes de su procedimiento	4 días antes de su procedimiento	2 días antes del procedimiento
<p>Fecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Repase sus instrucciones de preparación cuidadosamente. Si por alguna razón usted necesita cancelar o reprogramar su procedimiento, por favor llame a la oficina al (717) 812-5120. <input type="checkbox"/> Debe suspender: <ul style="list-style-type: none"> • Hierro • Todas las vitaminas • Todos los suplementos (fibra y herbales) • Suplementos de fibra (Tales como Metamucil; Citrucel; Fibercon; BeneFiber) <input type="checkbox"/> Confirme los planes con su conductor para que lo lleve y traiga el día de su procedimiento. <input type="checkbox"/> Asegúrese de tener todos los artículos para la preparación (Por favor tenga su lista de compras de los artículos requeridos). 	<p>Fecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Revise y planee necesidades dietéticas por los próximos 3 días. <input type="checkbox"/> DEJE DE COMER: <ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz • Maíz • Habichuelas • Nueces / Semillas • Frutas con cáscaras o semillas • Tomates • Quimbombó • Apio • Ensaladas • Cascaras de papa • Vegetales crudos <input type="checkbox"/> Comience a comer una dieta baja en fibra (Por favor refiérase al documento de la dieta baja en fibra) y continúela hasta mañana. Al final del día de mañana (3 días antes del procedimiento), pare de comer alimentos sólidos a la medianoche. 	<p>Fecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> No se permiten alimentos sólidos <input type="checkbox"/> Comience una dieta de líquidos claros. (Por favor vea el documento de dieta de líquidos claros). <input type="checkbox"/> Asegúrese de tomar 12 vasos extras (8-10 onzas cada uno) de líquidos claros durante el día para mantenerse hidratado(a). <input type="checkbox"/> A las 4:00 PM, tome 2 tabletas de Bisacodyl. Mezcle y refrigere la preparación de la mezcla (Por favor refiérase al documento de instrucciones divididas). <input type="checkbox"/> A las 6:00 PM, Comience a tomar la mezcla preparada. Continúe tomando un vaso cada 10-15 minutos hasta que la mezcla se haya terminado. (8 vasos en dos horas). Es normal experimentar distensión, náuseas y molestia abdominal. Si esto pasa disminuya la cantidad o pare de tomar la mezcla por 30 minutos y luego empiece a tomarla de nuevo. <input type="checkbox"/> Continúe tomando sólo líquidos claros.

(717) 812-5120

WellSpan.org/DigestiveHealth

Dividida en un día para la colonoscopia

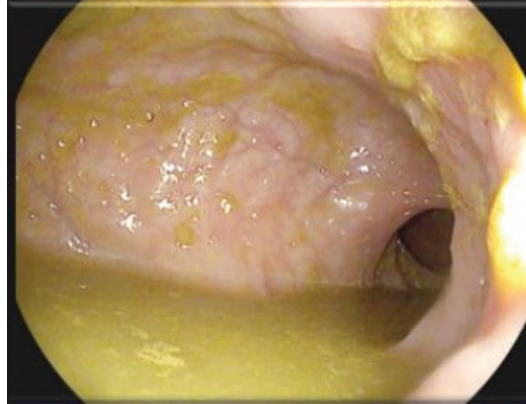
1 día antes de su procedimiento	Día del procedimiento	Después del procedimiento
Fecha:	Fecha:	Fecha:
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> No se permiten alimentos sólidos <input type="checkbox"/> Comience una dieta de líquidos claros. (Por favor vea el documento de dieta de líquidos claros). <input type="checkbox"/> Asegúrese de tomar 12 vasos extras (8-10 onzas cada uno) de líquidos claros durante el día para mantenerse hidratado(a). <input type="checkbox"/> A las 4:00 PM, tome 2 tabletas de Bisacodyl. Mezcle y refrigere la preparación de la mezcla (Por favor refiérase al documento de instrucciones divididas). <input type="checkbox"/> A las 6:00 PM, Comience a tomar la mezcla preparada. Continúe tomando un vaso cada 10-15 minutos hasta que la mezcla se haya terminado. (8 vasos en dos horas). Es normal experimentar distensión, náuseas y molestia abdominal. Si esto pasa disminuya la cantidad o pare de tomar la mezcla por 30 minutos y luego empiece a tomarla de nuevo. <input type="checkbox"/> Continúe tomando sólo líquidos claros. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 6 horas antes de la hora del procedimiento, empiece a tomar el resto de la mezcla preparada. Continúe tomando un vaso de la mezcla cada 10-15 minutos hasta que la mezcla se termine completamente (4 vasos en una hora). <input type="checkbox"/> 4 horas antes de la hora de su procedimiento, no tome nada por boca (incluyendo agua, chicle, caramelo duro y/o tabaco de masticar) <input type="checkbox"/> Use ropa cómoda. <input type="checkbox"/> Use maquillaje leve solamente; no use perfumes ni colonias. <input type="checkbox"/> Deje sus joyas y artículos de valor en casa. <input type="checkbox"/> Traiga un estuche de lentes, estuche de lentes de contacto y caja para guardar dentadura postiza, si usted tiene alguno de estos. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Siga las instrucciones de salida que le dieron al momento de la admisión. <input type="checkbox"/> Vuelva a su dieta normal como según la tolere. <input type="checkbox"/> Planifique descansar. <p>Debido a que la anestesia va a estar en su sistema por 24 horas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> No tome ninguna decisión importante. <input type="checkbox"/> No conduzca. <input type="checkbox"/> No use maquinaria peligrosa. <input type="checkbox"/> No tome alcohol.

Color de la excreta como indicación de una preparación exitosa del colon

Para tener una colonoscopia exitosa, su colon debe estar limpio de excreta (observe un colon limpio en la imagen siguiente). Esto le permitirá a su médico ver su colon completo. El terminar la preparación completamente aumenta las probabilidades de tener un colon limpio.



COLON LIMPIO: Se pueden ver pólipos



COLON SUCIO: No se pueden ver pólipos

SI LA MATERIA FECAL ESTA



OSCURA Y TURBIA:
NO ESTA BIEN



MARRON Y TURBIA.
NO ESTA BIEN



ANARANJADA OSCURA Y SEMI-CLARA..
NO ESTA BIEN



ANARANJADA CLARO Y MUY CLARO.
¡CASI LISTO!



AMARILLA Y CLARA, COMO ORINA.
¡USTED ESTA LISTO!

Después de haber terminado la mezcla preparada, su excreta debe de ser líquida, amarilla y clara (sin ninguna partícula oscura).

Consejos útiles

- La preparación del polvo se disolverá mejor si usted le agrega Gatorade que esté a temperatura ambiente. Después de haberla mezclado, enfríela en el refrigerador antes de tomarla.
- Tome la mezcla preparada a través de un sorbeto (popote-pitillo) y coloque el sorbeto debajo de la lengua.
- Trate de tomarse un vaso de gaseosa de jengibre (Ginger-ale) antes de empezar su preparación para calmar su estómago; usted también puede tomar Ginger-ale entre las tomas de la mezcla preparada.
- Cuando la preparación empiece a funcionar (lo cual es diferente para cada paciente), usted tendrá heces sueltas y acuosas frecuentes, lo cual puede empezar de repente. Permanezca cerca de un baño.
- Su excreta será afectada por el color del Gatorade verde, su excreta quizás sea verde. Si toma Gatorade azul, su excreta quizás sea azul.
- No es raro tener distensión abdominal, náuseas, calambres abdominales y/o escalofríos que deben disminuir durante el curso de la preparación intestinal. Una frazada tibia puede proveer comodidad y alivio.
- Puede que usted experimente irritación en la piel alrededor del ano o inflamación hemorroidal debido a heces frecuentes y líquidas. Para prevenir y tratar irritaciones, usted puede:
 - Limpiar la piel después de cada evacuación intestinal con toallitas húmedas desechables (sin alcohol) en lugar de papel higiénico. Estas se encuentran en el área del papel higiénico en las tiendas.
 - Aplique vaselina o ungüento de A&D a la piel alrededor del ano antes de tomarse la mezcla preparada y después de cada evacuación intestinal. Estos productos pueden ser comprados en cualquier farmacia.
 - Siéntese en la tina llena de agua tibia por 10 a 15 minutos después de haber tenido una evacuación intestinal. Usted puede agregar un vaso de sal de Epsom al agua de la tina. Después de remojarse, frote la piel con una toalla suave. Entonces aplique vaselina o ungüento de A&D en el área anal.

Información de la dieta baja en fibra

Grupos de Alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos para evitar
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas enlatadas o cocidas sin cascara o semillas (melocotones, peras, albaricoques, manzanas) • Puré de manzana • Guineo maduro • Mermelada de cranberry 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas crudas (los guineos maduros están bien) • Todas las bayas y melones • Piña enlatada; naranjas; rodajas de toronja; fruta mezclada • Frutas secas • Salsa de arándanos • Aguacate • Coco
Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras enlatadas o frescas bien cocinadas, y verduras congeladas sin semillas (zanahorias sin cáscaras, habichuelas verdes y remolachas) • Jugo colado 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los vegetales crudos como lechuga, cebolla, apio, pepino, hongos, cebolla larga, etc. • Vegetales con semillas • Vegetales con cáscaras como habichuelas, alverjas, maíz y lentejas • Vegetales cocidos, duros, fibrosos tales como la calabaza y coles de Bruselas
Carnes y substitutos de carne	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo y pavo bien cocido y sin piel • Pescado y otra comida del mar • Huevos • Queso • Tofu • Mantequilla de maní suave y otras mantequillas de nueces suaves 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes duras (no suaves) • Carne con la piel • Cartílago • Perros calientes • Salami, cortes fríos • Mantequilla de maní crujiente y otras mantequillas crujientes

Grupos de Alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos para evitar
Panes, cereales y almidones	<ul style="list-style-type: none"> • Panes refinados, panecillos, bagels, magdalena inglesa, pan pita, galletas, bizcochos, galletas saladas, panqueques, waffles y todos los pasteles. • Arroz blanco o fideos • Rollos de papas • Papa y batata sin cáscara • Galletas waffles de vainilla • Galletas en formas de animales 	<ul style="list-style-type: none"> • Panes, cereales y pasta(integral) • Pan de maíz y pan integral • Cualquier pan, cereal, galleta o pasta hecha con semillas, nueces, coco, o frutas crudas/secas • Avena • Granola • Galletas Graham • Arroz integral o silvestre • Germen de trigo • Salvado • Trigo germinado • Cebada • Cáscara de papa • Habichuelas y lentejas
Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de vaca • Helado • Yogur • Queso • Crema 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur de fruta • Helado o queso con nueces o semillas • Cualquier producto de leche si usted es intolerante a la lactosa
Misceláneos	<ul style="list-style-type: none"> • Hierbas en hojuelas o trituradas, y especias • Vinagre • Salsa de tomate y mostaza • Salsa de soya • Gelatina, pero no mermeladas o conservas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimentón • Especias de semillas • Semillas y nueces • Palomitas de maíz • Mermeladas o conservas • Pepinillos y aceitunas
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Café y té • Soda • Jugo de tomate y de manzana • Jugo colado • Bebidas de fruta sin la pulpa como ponche de fruta • Kool-Aid o Hi-C (No rojo o morado o púrpura) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier bebida conteniendo pulpa o semillas, tal como naranja o jugo de toronja • Suplementos nutricionales que contienen fibra

Grupo de alimentos

Grupos de Alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos para evitar
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo claro o consomé • Caldo de pollo • Caldo de vegetales • Caldo de carne 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier producto con partículas de alimentos secos o condimentos • Cualquier producto con fideos o vegetales • Sopa de tomate
Dulces	<ul style="list-style-type: none"> • Paletas (nada rojo, anaranjado o morado) • Helado italiano de frutas (nada rojo, anaranjado o morado) • Gelatina regular (nada rojo, anaranjado o morado) • Miel • Azúcar • Sorbete (nada rojo, anaranjado o morado) • Dulces duros (nada rojo, anaranjado o morado) 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Té y café (sin crema o leche) • Bebidas de deportistas, tales como Gatorade; Powerade; Propel (nada rojo, anaranjado o morado) • Soda • Jugo de arándanos blancos • Jugo de uva blanca • Jugo de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugos con pulpa • Néctares • Leche o crema • Batidas, licuados • Cerveza y bebidas alcohólicas • Tomate, toronja y jugos de naranja

Lista de compras– Artículos requeridos

IMPORTANTE: Si usted tiene preguntas acerca de los siguientes artículos, por favor lleve este papel a su tienda local y vaya a la sección de la farmacia. Todos los artículos son de venta libre, y el personal de la farmacia puede asistirle.

- Dos (2) botellas de polvo de Miralax 8.3 onzas (235.3 gramos) o Clearlax (genérico)



- Dulcolax tabletas de 5 mg (no supositorios) o Bisacodyl (genérico)

- Usted se tomará 4 de estas



- Dos (2) Botellas de 64-onzas del siguiente (No use bebidas de color rojo, anaranjado o morado):

- Gatorade
- Gatorade G2 (bajo en calorías, baja en azúcar)
- Powerade Zero
- Smart Water



Artículos opcionales – Lista de compras

Artículos que las personas encuentran útiles:

- Sorbetos (popotes-pitillos)
- Caramelos duros
- Material para leer
- Juegos de palabras
- Productos relajantes para la piel como vaselina; ungüento A&D; crema hemorroidal
- Papel higiénico (suave con sábila)
- Toallitas húmedas para limpiar (sin-alcohol)
- Gaseosa de jengibre (Ginger-ale)
- Gelatina regular (sin colorantes **rojos**, **anaranjados** o **morados**)

Otros: _____

Preguntas más frecuentes

- P.** ¿Hay alguna forma de darle mejor sabor a esto?
- R.** Usted puede tratar de tomarse la mezcla preparada a través de un sorbeto. Entre vasos, trate de masticar chicle, chupar un caramelo duro, o enjuagarse la boca con agua o tomar cualquier bebida de la lista de la dieta de líquidos claros.
-
- P.** ¿Porqué debo de evitar líquidos rojos, anaranjados y morados?
- R.** Estos colores pueden quedarse en el colon y posiblemente parecerse a la sangre.
-
- P.** ¿Es la preparación de mezcla el único líquido que necesito tomarme antes del procedimiento?
- R.** No, por favor tómese 12 vasos adicionales (de 8 – 10 onzas cada uno) de líquidos para que usted no se deshidrate. La mezcla de preparación es para limpiar el colon; no para reemplazar la pérdida de líquidos.
-
- P.** ¿Está bien tomar bebidas alcohólicas?
- R.** Nosotros sugerimos firmemente que usted no tome bebidas alcohólicas antes de su procedimiento porque ellas pueden causar deshidratación, y algunos vinos pueden diluir su sangre.
-
- P.** Yo ya tengo diarrea antes de tomarme la preparación, ¿Todavía me tengo que tomar toda la mezcla preparada?
- R.** Sí, usted debe de tomarse la preparación como ha sido indicado por su médico. Aunque usted puede que esté yendo frecuentemente al baño, es importante que lo que usted vea en el inodoro sea claro. Si el colon no está completamente limpio, el procedimiento puede que se cancele y sea reprogramado, entonces es importante tomarse la preparación completa.
-
- P.** Yo estoy tomando la preparación y ahora tengo la excreta más suelta y acuosa, ¿Realmente necesito tomarme toda la preparación de la mezcla?
- R.** Sí, ¡Debe hacerlo! usted quiere que su colon esté lo más limpio posible para que su médico pueda ver su colon completamente. Esto hace una enorme diferencia en la calidad de su colonoscopia.
-
- P.** Siento que voy a vomitar y no pienso que voy a tomarla más. ¿Qué debo hacer?
- R.** A las personas les puede dar náuseas y hasta vomitan mientras se preparan para una colonoscopia. La cantidad de la preparación no puede reducirse. Sin haber limpiado el intestino, el médico no va a poder ver adentro del colon para completar el examen. Caminar y otras actividades usualmente disminuyen las náuseas. Si usted vomita o se siente con náuseas, no se tome la preparación de la mezcla por 30 minutos, entonces vuelva a tomar la cantidad normal. Siga tomándola. Tal vez sea difícil, pero usted puede hacerlo.
-
- P.** Tomé casi toda la preparación de la mezcla y aún no he ido al baño todavía. ¿Qué debo hacer?
- R.** Algunas personas empiezan a evacuar después de 30 minutos mientras otros puede que tomen más tiempo. si usted se siente con sensación de distensión y náuseas, no tome ninguna preparación de la mezcla por 30-45 minutos, después vuelva a tomar su cantidad normal, por favor llame a la oficina para más instrucciones.
-
- P.** Veo un color amarillo en el inodoro y algunos filamentos. ¿Qué debo hacer?
- R.** Si usted se ha tomado la preparación de la mezcla por completo, usted deberá estar bien. Está bien tener algunos filamentos de materia fecal. El color amarillo es el resultado de bilis, eso normalmente colorea la excreta. Esto no debe interferir con el examen.
-
- P.** ¿Puedo hacerme la colonoscopia si tengo el periodo menstrual
- R.** Si, el procedimiento todavía se puede realizar.

Qué se puede esperar el día de su procedimiento

Al llegar al establecimiento

- Cuando usted llegue, por favor regístrese en el escritorio con la recepcionista.
- Usted completará sus papeles de registración y formas de consentimiento.
- Una enfermera vendrá a la sala de espera para llevarle al área prequirúrgica. (Se le permitirá a su conductor esperar con usted hasta antes de empezar su procedimiento).

Area prequirúrgica

- Usted tendrá un área privada donde se puede cambiar y ponerse una bata que lo cubrirá completamente. Se le proporcionarán frazadas tibias.
- Hay baños disponibles.
- Una enfermera tomará sus signos vitales y le canalizará una vena (IV) (típicamente en su mano). Esto permite que usted reciba medicamentos y fluidos para el procedimiento.
- Usted se reunirá con un miembro del equipo de anestesia y el gastroenterólogo que realizará su procedimiento. Ellos hablarán sobre riesgos, beneficios y efectos secundarios de la anestesia y el procedimiento. Se hablará acerca de las preguntas o inquietudes que usted tenga.
- Un miembro de su equipo de cuidado lo llevará a usted a la sala de procedimientos.

Sala de procedimientos

- Se le pedirá que se acueste de lado izquierdo con sus rodillas dobladas.
- Usted recibirá medicamento por la línea de IV que lo hará dormir.
- Su ritmo cardíaco, presión arterial y respiración serán monitoreados.
- El gastroenterólogo introducirá un colonoscopio en su ano y lentamente será guiado a través de su colon. El médico examinará cuidadosamente la mucosa del colon. El endoscopio soplará aire en su colon para inflarlo. Esto le permitirá a su médico ver las paredes de su colon.
- Una colonoscopia puede tomarse más tiempo para algunos pacientes que para otros. Como resultado, su examen no será realizado a la hora exacta que fue programado. Nosotros le pedimos que tenga paciencia y entienda.
- Cuando el procedimiento termine, usted será llevado a el área de recuperación.

Area de recuperación

- El personal de enfermería le atenderá hasta que despierte y esté cómodo (30-60 minutos). Algunos pacientes experimentan distensión abdominal leve y calambres abdominales.
- Todos los pacientes deben pasar gas y no sentirse avergonzados. Esto aliviará cualquier sensación de distensión abdominal y calambres. Estos síntomas pueden desaparecer gradualmente al pasar el tiempo.
- Después de que los efectos de la anestesia hayan disminuido, usted se cambiará la ropa a la que tenía puesta al llegar al establecimiento.
- Su médico vendrá al área de recuperación y repasará brevemente los resultados del procedimiento. Si una biopsia fue tomada o se removieron pólipo(s), su médico le va a decir como recibirá los resultados.
- Las instrucciones de salida se le darán junto con los cuidados después del procedimiento junto con números de contacto para llamar si usted tiene preguntas o inquietudes después de su salida. Su conductor se reunirá con usted en el área de recuperación cuando estas instrucciones sean dadas.
- Después de firmar las instrucciones de salida, se le pedirá a su conductor que traiga el vehículo al área de salida. Una enfermera le llevará a su vehículo.

Llegando a casa después del procedimiento

- Planee tomar las cosas con calma y relajarse el resto del día. Es normal sentirse cansado después del procedimiento.
- Por la anestesia, usted no puede conducir, usar maquinaria pesada, comer una comida pesada, firmar papeles importantes, tomar decisiones importantes o quedarse solo hasta el día después de su procedimiento.
- No tome bebidas alcohólicas por 24 horas después de su procedimiento.
- Usted puede volver a sus actividades normales el próximo día.

Llame a WellSpan Digestive Health in York inmediatamente al (717) 812-5120 si usted experimenta

- Dolor abdominal severo (no solo gas o calambres)
- Un abdomen firme, distendido
- Náuseas y vómitos incontrolables
- Fiebre
- Sangrado rectal

WellSpan Digestive Health
2350 Freedom Way
Suite 200
York, PA 17402
(717) 812-5120

1227 Baltimore St.
Hanover, PA 17331
(717) 812-5130



WellSpan.org/DigestiveHealth