CHI Health Clinic
A member of CommonSpirit

Instrucciones para la colonoscopía

Suprep

Diez días antes

- **Organice que un adulto responsable (mayor de 18 años)** lo lleve a su hogar y se quede con usted el día del procedimiento. Si recibe sedación para su procedimiento y no cuenta con un adulto responsable, se cancelará su procedimiento. El adulto responsable puede retirarse, pero se debe poder localizarlo por teléfono antes del comienzo de su procedimiento y estar disponible para recogerlo no más de 15 minutos después de su procedimiento.
- **Si toma algún medicamento para la diabetes o anticoagulantes,** revise las instrucciones en "Manejo de los medicamentos para procedimientos gastrointestinales, incluida la colonoscopía" en **www.chihealth.com/services/cancer-care/colonoscopy** Es posible que se requieran que se modifiquen o que se suspendan los medicamentos.

Tres días antes

- Comience una dieta baja en fibra (vea la guía de dieta baja en fibra en la página 2).
- Si tiene estreñimiento, puede tomar una medida (tapa) de Miralax al día.
- **Deje de tomar** suplementos de fibra. No use enemas de aceite mineral.
- Busque Suprep (2 frascos) de su farmacia.
- Compre píldoras o comprimidos masticables de Dulcolax o simeticona (Gas-X, Anti-Gas, y Equate Gas Relief) de venta libre.

24 horas antes del registro

- **Deje** de comer alimentos sólidos y comience la dieta de líquidos claros (consulte la Guía para la dieta de líquidos claros en la página 4) y beba 1-4 vasos de agua o líquidos claros.
- **A la 1 p. m.**, tome los 4 comprimidos del Dulcolax de 5 mg de una.
- **A las 6 p. m.,**mezcle un frasco de Suprep con agua de acuerdo con las instrucciones del paquete y beba la mezcla.
- Beba unos cuatro vasos (8 onzas) de agua adicionales o Gatorade durante las próximas tres horas.

Día del procedimiento

- Continúe con la dieta de líquidos claros hasta seis horas antes de su registro.
- **Mañana temprano**: Tome sus medicamentos habituales con sorbos de agua (incluida la aspirina y medicamentos para la presión alta), salvo aquellos que se detallan en las instrucciones de preparación de los medicamentos.
- **Seis antes de su registro**, limite los líquidos claros a agua, café negro o té (sin endulzantes/crema/leche, limite el café a dos tazas o menos). Tome dos píldoras o comprimidos masticables de simeticona antes de comenzar con su último litro de Suprep.
- **Cuatro horas antes de salir de casa:** Mezcle el otro frasco de Suprep de acuerdo con las instrucciones y bébalo. Beba unos cuatro vasos (8 onzas) de agua adicionales o Gatorade durante la próxima hora. No deje de tomar Suprep solo porque haya tenido varias deposiciones claras. Debe terminar de beber su preparación al menos dos horas antes del registro.
- **No tome nada por vía oral dos horas antes de su registro para el procedimiento.**
- No consuma sustancias que alteren la mente el día de su procedimiento, tales como las siguientes: alcohol, marihuana u otras sustancias "recreativas". **Hacerlo llevará a que se cancele su procedimiento.**
- Tenga en cuenta que permanecerá en el centro entre 1,5 y 2 horas para su procedimiento, desde el registro hasta que le den el alta.

Después del procedimiento

- Durante el procedimiento, se le administraron medicamentos que pueden afectar considerablemente su capacidad de juicio. Deberá ausentarse al trabajo por ese día. Por su seguridad, no puede conducir, usar otro transporte ni salir del centro médico sin un adulto responsable. Posponga decisiones importantes hasta el día después del procedimiento.

Importante: Lea todas las instrucciones al menos dos semanas antes de su procedimiento.

Si tiene consultas sobre el procedimiento o la preparación, llame al 402.717.9800, marque la opción 1 y luego la 2

CHI Health Immanuel GI Lab,

CHI Health Midlands GI Lab,

CHI Health Creighton University Medical Center - Bergan Mercy GI Lab,

CHI Health BASC

CHI Health Clinic
A member of CommonSpirit

Guía de dieta baja en fibra

Leche y lácteos

SÍ PUEDE COMER

✓ Lácteos
✓ Crema
✓ Chocolate caliente
✓ Suero de leche
✓ Queso
✓ Crema agria

NO PUEDE COMER

✘ Yogur mezclado con semillas, nueces, granola o fruta con piel/semillas

Pan y cereales

SÍ PUEDE COMER

✓ Panes y cereales elaborados con harina blanca refinada
✓ Arroz blanco
✓ Galletas simples
✓ Cereal bajo en fibra (por ejemplo, crema de trigo, hojuelas de maíz)

NO PUEDE COMER

✘ Arroz integral o salvaje
✘ Pan, bollos, pasta o galletas integrales
✘ Cereal integral o alto en fibra (por ejemplo, granola, avena) (p. ej., granola, avena)
✘ Pan o cereal con nueces o semillas

Carnes y mariscos

SÍ PUEDE COMER

✓ Pollo
✓ Pavo
✓ Cordero
✓ Cerdo magro
✓ Ternera
✓ Pescado y mariscos, excepto salmón
✓ Huevos
✓ Tofu

NO PUEDE COMER

✘ Carne dura con cartílago
✘ Salmón

Legumbres

SÍ PUEDE COMER

✓ Nada

NO PUEDE COMER

✘ Arvejas secas
✘ Frijoles secos
✘ Lentejas
✘ Cualquier otra legumbre

Frutas

SÍ PUEDE COMER

✓ Jugo de fruta sin pulpa
✓ Puré de manzana
✓ Melón maduro y melón verde
✓ Duraznos y damascos maduros, pelados
✓ Frutas enlatadas o cocidas sin semillas ni piel

NO PUEDE COMER

✘ Frutas con semillas, piel o membranas (incluyendo bayas, piña, manzanas, naranjas, sandía)
✘ Frutas secas (incluyendo pasas)
✘ Cualquier fruta cocida o enlatada con semillas o piel

Verduras

SÍ PUEDE COMER

✓ Verduras enlatadas o bien cocidas sin piel ni cáscara (incluye zanahorias peladas, champiñones, nabos, puntas de espárrago)
✓ Papas sin piel
✓ Pepinos sin semillas ni piel

NO PUEDE COMER

✘ Verduras crudas, con piel, semillas o cáscara
✘ Maíz
✘ Papas con piel
✘ Tomates
✘ Pepinos con semillas y piel
✘ Repollo o coles de Bruselas cocidos
✘ Habichuelas
✘ Calabaza de verano o de invierno
✘ Habas
✘ Cebollas

CHI Health Clinic
A member of CommonSpirit

Guía de dieta baja en fibra (continuación)

Nueces, mantequilla de nueces, semillas

SÍ PUEDE COMER

✓ Mantequilla de maní/almendra/anacardo cremosa (suave)

NO PUEDE COMER

✘ Nueces (incluyendo maní, almendras, nueces)
✘ Mantequilla de nueces con trozos
✘ Semillas como hinojo, sésamo, calabaza, girasol

Grasas y aceites

SÍ PUEDE COMER

✓ Manteca
✓ Margarina
✓ Aceites vegetales y otros
✓ Mayonesa
✓ Aderezos para ensalada sin semillas ni nueces

NO PUEDE COMER

✓ Aderezos para ensalada con semillas o nueces

Sopas

SÍ PUEDE COMER

✓ Caldo, bouillon, consomé y sopas coladas
✓ Sopas a base de leche o crema, coladas

NO PUEDE COMER

✘ Sopas sin colar o con hierbas
✘ Chili
✘ Sopa de lentejas
✘ Sopa de arvejas
✘ Sopa de frijoles secos
✘ Sopa de maíz

Postres

SÍ PUEDE COMER

✓ Flan
✓ Pudín simple
✓ Helado (sin nueces ni fruta)
✓ Sorbete
✓ Jell-o o gelatina, sin fruta añadida ni colorante rojo, azul o morado
✓ Galletas o pastel elaborados con harina blanca, sin semillas, fruta seca ni nueces

Postres (continuación)

NO PUEDE COMER

✘ Coco
✘ Cualquier cosa con semillas o nueces
✘ Cualquier cosa con colorante rojo, azul o morado añadido
✘ Galletas o pastel elaborados con harina integral, semillas, fruta seca o nueces

Bebidas y refrescos

SÍ PUEDE TOMAR

✓ Café
✓ Té
✓ Chocolate caliente o cacao
✓ Bebidas claras de fruta (sin pulpa)
✓ Refrescos y otras bebidas carbonatadas
✓ Ensure, Boost o Enlive sin fibra agregada

NO TOMAR

✘ Jugo de frutas o verduras con pulpa
✘ Bebidas con colorante rojo, azul o morado

Otro

SÍ PUEDE COMER

✓ Azúcar
✓ Sal
✓ Jalea
✓ Miel
✓ Jarabe
✓ Jugo de limón

NO PUEDE COMER

✘ Coco
✘ Palomitas de maíz
✘ Mermelada
✘ Mermelada de cítricos
✘ Encurtidos
✘ Pepinillo
✘ Aceitunas
✘ Mostaza molida gruesa

CHI Health Clinic
A member of CommonSpirit

Dieta de líquidos claros

24 horas antes de la hora de registro, puede consumir los siguientes líquidos claros:

✓ Agua/agua saborizada/agua de coco

✓ Jell-o (sin colorante rojo, azul ni morado)

✓ Café negro o té negro (puede usar endulzante, pero sin leche ni crema; solo puede consumir hasta dos tazas de café negro desde la mañana de su procedimiento).

✓ Paletas sin crema ni fruta (sin colorante rojo, azul ni morado)

✓ Bebidas deportivas claras (sin colorante rojo, azul ni morado)

✓ Jugos claros y de color claro, como manzana, uva blanca, limonada sin pulpa y arándano blanco (sin pulpa ni colorante rojo, azul ni morado)

✓ Caldo claro (vegetales, res, pollo)

✓ Refrescos

Seis horas antes de la hora de registrarse, limite los líquidos claros a los siguientes:*

✓ Agua

✓ Café negro (2 tazas o menos a partir de la mañana del procedimiento; sin endulzante, crema ni leche)

✓ Té claro (sin endulzantes/crema/leche)

**Si es diabético y sufre hipoglucemia, puede tomar jugos de color claro, como manzana, uva blanca, limonada sin pulpa y arándano blanco (sin pulpa, ni rojo, azul o morado) hasta dos horas antes de la hora de registro.*

NO TOMAR

- ✘ Batidos con leche
- ✘ Batidos de fruta
- ✘ Jugos que no sean claros, como por ejemplo: naranja, piña, toronja y tomate
- ✘ Leche (con y sin lactosa)
- ✘ Sopa que no sea caldo claro/caldo no colado (por ejemplo, caldo que aún contiene hierbas)
- ✘ Cereal cocido
- ✘ Jugos, paletas o gelatinas con colorante rojo, azul o morado
- ✘ Bario/contraste oral
- ✘ Alcohol

CHI Health Clinic
A member of CommonSpirit

¿Cómo sé si mi preparación está funcionando?

(sólo para la colonoscopía)

Observe los siguientes ejemplos para comparar:

1	2	3	4	5
Oscura y turbia. **NO ESTÁ BIEN**	Marrón y turbia. **NO ESTÁ BIEN**	Naranja oscura y semiclara. **NO ESTÁ BIEN**	Naranja claro y mayormente transparente. **YA CASI LO LOGRA**	Amarilla y clara, como orina. **YA ESTÁ LISTO**

Después de beber todo el preparado, sus deposiciones deben ser líquidas, amarillas y claras, como el N.º 5. Si es así, ya está listo.

Pero, si sus deposiciones son sólidas, tienen partículas semisólidas o se parecen al N.º 1, N.º 2 o N.º 3, no está lo suficientemente preparado y deberá beber más líquido preparatorio o reprogramar su procedimiento.

Es muy importante que beba TODA la preparación. No deje de tomar la preparación solo porque haya tenido varias deposiciones claras.