

Instrucciones de preparación para la colonoscopia doble extendida

Líquido de 192 onzas (con MiraLAX)

Una colonoscopia es un examen del colon (intestino grueso) con un tubo flexible e iluminado del tamaño de un dedo anular que transmite una imagen en color en vivo a una pantalla de televisión. Una buena preparación intestinal es esencial para un procedimiento preciso y exitoso. Estas instrucciones le ayudarán a maximizar la facilidad, la seguridad y el éxito de su preparación.

Tenga en cuenta que debe tener un adulto responsable que lo acompañe a la cita. Le pedimos que también tenga un adulto responsable en casa con usted siguiendo el procedimiento. Tenga en cuenta que **NO** se le permitirá conducir a casa solo o irse solo en un taxi, transporte del hotel o Uber.

Las siguientes instrucciones son para una preparación de intestino DOBLE EXTENDIDO. Completará el proceso de preparación completo dos veces. Esto significa que preparará cuatro lotes separados de la solución de preparación de electrolitos, para un total de 4 dosis al final de la preparación.

Antes de su colonoscopia, deberá comprar los siguientes artículos:
(Estos artículos se pueden encontrar en una farmacia o tienda de comestibles).

- MiraLAX Venta Libre (o equivalente genérico): dos botellas de 238 gramos y dos botellas de 119 gramos.
- Tabletas de Dulcolax: (Cuatro tabletas de 5 mg, también se pueden usar tabletas genéricas de Bisacodil)
- Al menos 192 onzas de una bebida de electrolitos de su elección, NO roja ni morada. (Consulte las preguntas frecuentes para ver ejemplos de tamaños de botellas).
 - Pedialyte
 - Powerade (solo sabores de colores claros)
 - Agua de coco (sin pulpa)
 - Propulsión clara o agua vitamínica/Cero
 - Gatorade / G2
 - Bebida casera de electrolitos. 24 tazas (192 onzas) de agua, 1,5 cucharadas de sal marina, 12 cucharadas de jugo de limón colado, 6-12 cucharadas de miel
- Líquidos claros de elección:
 - Jugo de manzana, jugo de uva blanca (sin pulpa)
 - Caldo o caldo (sin fideos ni sólidos)
 - Limón-lima o refrescos claros (Sprite, 7Up)
 - Té, café o refresco de cola (sin crema ni leche)
 - Paletas heladas (ni rojas ni moradas)
 - Gelatina (ni roja ni morada)
- Tener una jarra (de 2 cuartos o más)

Tres días antes de la colonoscopia

Comienza una dieta baja en fibra. Evite las semillas, los frutos secos, las frutas/verduras crudas, el queso y los cereales integrales.

PUEDES comer:

- Pan blanco, bagels simples, arroz blanco o pasta
- Verduras peladas y cocidas (sin maíz)
- Carnes magras: pollo, pavo, pescado
- Huevos, tofu
- Sopas de caldo claro
- Plátanos, puré de manzana, duraznos enlatados (sin piel)

Dos días antes de la colonoscopia

Dieta de líquidos claros SOLAMENTE: sin alimentos sólidos.

Líquidos claros permitidos:

- Agua
- Jugo de manzana, jugo de uva blanca (sin pulpa)
- Caldo o caldo (sin fideos ni sólidos)
- Limón-lima o refrescos claros (Sprite, 7Up)
- Té, café o refresco de cola (sin crema ni leche)
- Paletas heladas (ni rojas ni moradas)
- Gelatina (ni roja ni morada)
- Bebida de electrolitos de elección:
 - Pedialyte
 - Powerade (solo sabores de colores claros)
 - Agua de coco (sin pulpa)
 - Propulsión clara o agua vitamínica/Cero
 - Gatorade / G2
 - Bebida casera de electrolitos
- Prepare la **primera** ronda de solución de preparación (mezcla de electrolitos)
 - Mezcle una botella de 238 gramos de MiraLAX y 60 onzas de la bebida de electrolitos de su elección.
 - Mezclar bien hasta que se disuelva.
 - Enfríe la mezcla en el refrigerador para un mejor sabor.
- Entre las 4:00 p.m. y las 6:00 p.m., tome 2 tabletas de Dulcolax con un vaso lleno de agua.
- A las 6:00 p.m.: Comience a beber de 8 a 12 onzas de la mezcla de electrolitos y MiraLAX cada 15 a 20 minutos hasta que termine. Esta es la primera de cuatro dosis de la solución de preparación.
- Espere deposiciones frecuentes y blandas dentro de 1 a 3 horas.
- Prepare la **segunda** ronda de solución de preparación (mezcla de electrolitos)
 - Mezcle la botella de 119 gramos de MiraLAX con las 36-40 onzas restantes de bebida de electrolitos de su elección.
 - Mezclar bien hasta que se disuelva.
 - Enfríe la mezcla en el refrigerador para un mejor sabor.

Uno día antes de la colonoscopia

Continúe con la dieta de líquidos claros: no alimentos sólidos.

Mañana

- Comience a beber la mezcla de MiraLAX y electrolitos preparada el día anterior. Esta es la segunda de cuatro dosis de la solución de preparación.
- Beba de 8 a 12 onzas de la mezcla cada 15 a 20 minutos hasta que termine.

Prepare la **tercera** ronda de solución de preparación (mezcla de electrolitos)

- Mezcle una botella de 238 gramos de MiraLAX y 60 onzas de la bebida de electrolitos de su elección.
- Mezclar bien hasta que se disuelva.
- Enfríe la mezcla en el refrigerador para un mejor sabor.

Noche

- Entre las 4:00 y las 6:00 pm, tome 2 tabletas de Dulcolax con un vaso lleno de agua.
- 6:00 PM: Comience a beber de 8 a 12 onzas de la mezcla de electrolitos / MiraLAX cada 15 a 20 minutos hasta que termine. Esta es la tercera de cuatro dosis de la solución de preparación.

Prepare la cuarta porción de solución de preparación (mezcla de electrolitos)

- Mezcle la botella restante de 119 gramos de MiraLAX con las 36-40 onzas restantes de bebida de electrolitos de su elección.
- Mezclar bien hasta que se disuelva.
- Enfríe la mezcla en el refrigerador para un mejor sabor.

Día de la Colonoscopia

**** Nada por vía oral dentro de las 3 horas posteriores a su procedimiento o puede ser cancelado. ****

Seis horas antes del procedimiento:

- Comience a beber la última porción de la mezcla de MiraLAX y electrolitos. Beba de 8 a 12 onzas de la mezcla cada 15 a 20 minutos hasta que termine. Esta es la cuarta y última dosis de la solución de preparación.
- Continúe tomando líquidos claros hasta 3 horas antes de la hora del procedimiento.
- Los medicamentos para el corazón, la presión arterial o las convulsiones se pueden tomar con pequeños sorbos de agua, hasta 3 horas antes del procedimiento.
- Nada de chicles, caramelos duros ni tabaco de mascar.

Importante:

- Nada por vía oral (NPO) 3 horas antes de la hora de su procedimiento.
- Si tiene EPOC y/o asma, use su inhalador el día del procedimiento y tráigalo consigo el día del procedimiento. Además, si usa oxígeno suplementario, traiga su tanque portátil.
- Debido a la sedación, no se le permitirá conducir a casa solo o salir solo en un taxi, transporte del hotel o Uber. Debe tener un conductor o acompañante disponible.

Resumen rápido: Horario diario

Día	Instrucciones
3 días antes del procedimiento	Dieta baja en fibra
2 días antes del procedimiento	Dieta de líquidos claros solamente / Dulcolax y comenzar la primera dosis de MiraLAX
1 día antes del procedimiento	Dieta de líquidos claros solamente
1 día antes: Mañana	Dieta de líquidos claros solamente / Dulcolax y comenzar la segunda dosis de MiraLAX
1 día antes: Noche	Dulcolax y comenzar la tercera dosis de MiraLAX
Día del procedimiento: 4-6 horas antes del procedimiento	Termina la cuarta dosis de MiraLAX
Día del procedimiento	Nada por la boca 3 horas antes del procedimiento

Preguntas frecuentes:

P: ¿Qué tamaño de botellas de electrolitos debo obtener?

R: Un total de 192-200 onzas. Por ejemplo, Gatorade se puede comprar en botellas de 12 oz o 20 oz. Se podían

usar dieciséis botellas de 12 onzas con un total de 192 onzas. 5 de estos se mezclarían con 238 gramos de MiraLAX por cada primera y tercera porción. Se mezclarían 3 botellas con 119 gramos de MiraLAX por cada segunda y cuarta porción. Alternativamente, se pueden usar diez botellas de 20 onzas con un total de 200 onzas. Se mezclarían 3 botellas con 238 gramos de MiraLAX por cada primera y tercera porción. Se mezclarían 2 botellas con 119 gramos de MiraLAX por cada segunda y cuarta porción.

P: ¿Qué son las heces transparentes?

R: Un taburete transparente puede tener un ligero tinte amarillo o marrón. Será completamente transparente y no contendrá ninguna materia sólida. Al finalizar la preparación, si las heces permanecen marrones o sólidas, comuníquese con la programación para obtener instrucciones.

P: No tengo deposiciones, ¿qué debo hacer?

R: Las deposiciones pueden tardar hasta 5-6 horas en comenzar después de comenzar la preparación. Tenga paciencia, continúe bebiendo líquidos y proceda con la segunda dosis de la preparación intestinal según las indicaciones. Si aún no ve resultados, deberá comunicarse con el consultorio de su médico después de las 7:00 a. m. para obtener más instrucciones.

P: La preparación me está causando náuseas, ¿qué debo hacer?

R: Si presenta náuseas o vómitos, disminuya la velocidad a la que bebe la solución. Por favor, intente beber toda la solución laxante, incluso si le lleva más tiempo. Si los vómitos persisten o no puede terminar la preparación, deténgala y llame al consultorio de su médico para obtener más instrucciones.

P: ¿Puedo beber alcohol en una dieta líquida?

R: No. El alcohol no está permitido como parte de la dieta líquida.

P: ¿Puedo beber proteínas claras en una dieta líquida?

R: No. Las bebidas proteicas claras pueden contener partículas o residuos que pueden interferir con el procedimiento.

P: ¿Por qué tengo que levantarme tan temprano para la segunda dosis, por qué no puedo tomarla toda la noche anterior?

R: Una preparación dividida ha demostrado ser la más eficaz para una colonoscopia exitosa.

P: Si peso menos de 100 libras, ¿necesito tomar toda la preparación?

R: La cantidad de líquido no depende del peso. Es importante terminar la preparación para una colonoscopia exitosa.

P: ¿Cuáles son algunos alimentos ricos en fibra que debo evitar?

Las frutas y verduras crudas suelen tener un alto contenido de fibra, así como los frutos secos, las semillas, los panes integrales, los frijoles y las lentejas.

P: ¿Cuáles son algunas buenas opciones para los alimentos bajos en fibra?

Un:

Granos y almidones

- Pan blanco, bagels simples, arroz blanco simple, pasta o fideos simples (sin trigo integral), galletas saladas, crema de trigo o sémola (sin fibra agregada)

Proteínas

- Carnes tiernas y magras: pollo, pavo, cerdo, pescado (sin piel, sin freír), huevos (revueltos, hervidos, escalfados), tofu o frijoles bien cocidos y sin piel, mantequillas suaves de nueces (en pequeñas cantidades)

Lechería

- Leche, yogur natural (sin fruta ni granola), queso (suave, no procesado con semillas ni especias)

Verduras (solo cocidas y peladas, sin semillas)

- Zanahorias, calabacines, patatas, judías verdes, espinacas

Frutas (sin cáscara ni semillas)

- Plátanos maduros, puré de manzana (natural), duraznos o peras enlatados (sin piel, envasados en jugo), melones

Bebestibles

- Agua, jugos claros (manzana, uva blanca), té, café (sin crema), refrescos, limonada (sin pulpa)