

PREPARACION PARA LA COLONOSCOPIA

NECESITAS:

- MiraLAX®** 238 gramos (no menos de 8.3 onzas)

Es polietilenglicol genérico.

Lo puede encontrar en la sección de laxantes (sin receta/over the counter).



- botella plástica vacía, olla o jarra de 1 galon-- para mezclar los ingredientes para el Prep de 64 onzas
***mezclando MiraLax con agua

3 botellas de 32 onzas de Pedialyte® transparente; Gatorade®, Propel®, Crystal Light® u otros no carbonatados, bebidas líquidas claras (sin colores rojos, ni alcohol).

Tabletas laxantes de Dulcolax®/bisacodyl genérico. (No supositorios, ni ablandador de heces)
Necesitará 2 tabletas para la preparación.

El farmacéutico le puede recomendar otros similares a estos productos, si no tiene estas marcas disponibles. El laxante, anti-gas, vaselina o ugüento para el ano, toallitas mojadas/baby wipes.





LG Bahamonde, DO
Digestive Healing™

3 DIAS ANTES

NO COMA

nueces, semillas, frutas secas, panes integrales, maíz, arroz oscuro/brown rice, frijoles
Lentejas, ensaladas o frutas crudas.

Contenido de fibra por porción: 1 a 2 gramos.

2 DIAS ANTES

PUEDE COMER

yogur sin frutas ni colores (simple, griego) con miel (opcional), kéfir, tofu, huevos, arroz blanco,
pescado, crema de cacahuates/mantequilla de mani, pasta simple con mantequilla o aceite.

EL DIA ANTES

Líquidos claros que puede beber incluyen:

- Té, agua, jugo de manzana o uva blanca

- Prepare CALDOS caseros de ajo, vegetales, de pollo, de res-- PERO, páselos por un colador o filtro.
- No coma nada solido del caldo; solo tome el caldo claro que contiene electrolitos y nutrientes.

- Café o té (sin leche ni crema); bebidas carbonatadas como ginger ale o refrescos de lima-limón; Gatorade® u otras bebidas deportivas (no rojas)
- Gelatina simple o otras gelatinas (no rojas) o paletas heladas (no rojas).
- NO beba alcól el día anterior o el día del procedimiento.

- ✓ En una jarra grande mezcle las 8.3 onzas de polvo MiraLAX® con las 64 onzas de Gatorade®.
- ✓ Mezcle el contenido hasta que todo el polvo de MiraLAX® esté completamente disuelto.
- ✓ Después de tomar la primera mitad, quedará la segunda mitad de la mezcla de MiraLAX para más tarde (de 6 a 8 horas después de la primera mitad). Guarda el resto en el refrigerador.

- ✓ Los movimientos intestinales generalmente comienzan dentro de 1 a 3 horas después de beber la primera dosis, pero puede tomar más tiempo para algunas personas.
 - ✓ Si sufre de estreñimiento, puede usar una enema Fleet® a base de agua (tap wáter enema) para ayudar a que pasen las heces duras.

- ✓ No se preocupe si no comienza a evacuar después de beber la primera mitad del MiraLAX. Continúe bebiendo líquidos claros.
- ✓ Aplique vaselina o ungüento A & D en la piel alrededor de su ano después de limpiarse con un "BabyWipe" o toallita mojada; lavarse con agua; y secarse con papel toalla después de cada evacuación Intestinal-- esto ayuda a prevenir irritación.
- ✓ Continúe bebiendo líquidos claros con elecrolitos como el PediaLyte cada hora (24 a 32 onzas por hora) para mantenerse hidratado y limpiar su colon.



ITINERARIO DIA ANTES

• Desayuno

Café o Té con leche o negro; jugo verde o jugos sin pulpa/fibra; huevos; yogur; queso, harina de arroz
Nada sólido después de las 10 a.m., pero puede tomar todo líquido verde o yogur líquido.

• A la 1 p.m.

- Tome 2 tabletas de pastilla laxante Dulcolax®
- Y tome 3 tazas de su caldo preferido.

• A las 2 p.m.

- Beba la primera mitad de la solución de MiraLAX® que preparó.
- Beba un vaso de 8 onzas cada 15 minutos.
- Puede beberlo directamente o con un sorbeto/popote.
- Puede continuar bebiendo líquidos claros el resto del día; tome varios vasos o tazas por hora.

• A las 9 p.m. Tome la segunda mitad de la solución de MiraLAX® que preparó.

Beba un vaso de 8 onzas cada 15 minutos hasta que lo termine todo/completamente, en 1 a 2 horas.
Puede seguir tomando líquidos claros cada hora, hasta acostarse.

LA MAÑANA DE SU COLONOSCOPIA

• 4 horas antes de su endoscopia--

- ✓ Beba 3 vasos de PediaLyte y/o café o té negro, sin leche y/o agua con sus medicinas.
- ✓ No tome medicinas para la diabetes el día de su procedimiento.
- ✓ Después de su preparación, las heces deben parecerse a la orina, como líquido amarillo claro o verde claro sin materia sólida. *Si todavía quedan heces sólidas, llame al centro de endoscopias y déjele saber a la enfermera 2 horas antes de salir.
- ✓ NO beba nada 2 horas antes de su procedimiento-- no masque chicle/goma de mascar, caramelos duros/mentas. No fume tabaco, marihuana o cigarrillos electrónicos el día de su procedimiento.
- ✓ Puede tomar sus medicamentos de 2 a 4 horas antes de su procedimiento con agua, a menos que su médico le indique lo contrario.
- ✓ Asegúrese de traer:

-Conductor adulto responsable de acompañarlo a casa. Su procedimiento no comenzará sin su conductor o guardian presente. Tarjetas de seguro médico. Identificación con foto.

Esperamos que estas instrucciones les sean útiles en Español.
Gracias por su cooperación,

Dra. Lourdes G. Bahamonde, DO
Gastroenterología

www.centerfordigestivehealing.com

7643 Atlantic Ave, Cudahy, CA 90201
(213) 373-1265