

Preparación para la Colonoscopia con UVA Digestive Health

Gracias por elegirnos para sus cuidados. Siga las siguientes directrices e instrucciones de preparación para que su experiencia sea un éxito.

- IMPORTANTE:** Si usted toma medicamentos para la diabetes o medicamentos que diluyen la sangre (como Coumadin, Warfarin, Ticlid, Plavix, Lovenox, Pletal, Pradaxa, Xarelto, Persantine, Eliquis y Aggrenox), por favor llame al médico que le prescribe su medicación **al menos dos semanas antes de la fecha de la intervención** para recibir instrucciones sobre posibles cambios de medicación para su próxima colonoscopia.
 - Si toma una aspirina diaria, siga tomándola.
- Usted **DEBE traer** un conductor el día de su procedimiento: Dado que recibirá medicación anestésica el día de la intervención, deberá contar con un adulto responsable mayor de 18 años que pueda llevarle a casa. Por su seguridad, UVA Health recomienda que esta persona permanezca con usted durante varias horas después de la intervención. No podrá conducir durante las **24 horas** siguientes a la intervención.
- Visitantes: Por favor, encuentre la información más actualizada sobre visitantes en la página web de UVAHealth <https://uvahealth.com/patients-visitors/visiting-patient>, o llámenos para preguntar si se permiten visitantes en el momento de su procedimiento (434) 243-3090.
- Información sobre medicación y alergias: Por favor, traiga una lista completa de sus medicamentos actuales, sus dosis y cualquier alergia que pueda tener.
- Marcapasos o desfibrilador interno: Por favor, traiga consigo la tarjeta de información de su dispositivo.
- Objetos personales: Deje en casa las joyas y otros objetos de valor. Por favor no utilice lentes de contacto el día de la intervención. Si utiliza anteojos, audífonos o dentadura postiza, traiga un estuche para guardarlos durante la intervención.
- Tenga en cuenta que la UVA realiza colonoscopias en dos lugares. Por favor, confirme su ubicación refiriéndose a su carta de recordatorio de cita.

Nos esforzamos por ofrecer la atención más segura a todos nuestros pacientes. Como resultado, algunos procedimientos pueden tomar más tiempo para algunos pacientes que otros. Por favor, llegue **45 minutos antes de** su cita. Le pedimos paciencia y que planee estar con nosotros al menos **de 2 a 3 horas**.

Si debe cancelar o cambiar su cita, llame al equipo de programación de Endoscopia de UVA lo antes posible al (434) 243-3090.

MiraLAX® Instrucciones de Preparación Intestinal

Dos semanas antes de su colonoscopia:

- Tendrá que comprarlo (en cualquier farmacia local o tienda de comestibles):
 - **DOS** botellas de 238 gm/8,3 oz. de MiraLAX® (polietilenglicol)
 - **DOS botellas de 64 oz. (o cuatro botellas de 32 oz.) de Gatorade®, SIN color rojo o morado**
- Si toma medicamentos anticoagulantes, póngase en contacto con el médico que se los recetó para obtener instrucciones especiales sobre la toma de esta medicación antes de la colonoscopia.

Cinco días antes de su colonoscopia:

- Comience una dieta baja en fibra: evite las semillas, los frutos secos, las palomitas de maíz, la piel de las verduras y los cereales integrales (consulte los ejemplos de dietas bajas en fibra a continuación).
- Dejar el hierro, incluidas las vitaminas/medicamentos que lo contienen.
- Puede seguir tomando aspirina a diario.
- Procure que alguien mayor de 18 años le lleve y le traiga de la intervención.
- Disponga de abundantes líquidos claros en casa (véanse ejemplos de líquidos claros más abajo).

Un día antes de su colonoscopia:

- Beba abundantes líquidos claros durante todo el día (consulta los ejemplos de líquidos claros más abajo). No tome productos lácteos ni líquidos rojos o morados. Intente beber 8 onzas (8 onzas equivalen a un vaso medidor) de líquido claro cada hora mientras esté despierto, se prefiere Gatorade®.
- Por la mañana, mezcle UNA botella de 238 g de MiraLAX® en 64 onzas de Gatorade®. Repita esta operación con el SEGUNDO frasco de 238 g de MiraLAX® mezclado en las SEGUNDAS 64 oz. de Gatorade®. Una vez disuelto, puede refrigerar el preparado. No debe quedar polvo de MiraLAX®.
- A las 5:00 PM**, comience a beber la PRIMERA solución MiraLAX®/Gatorade® de 64 oz.
Beba SEIS vasos de 8 oz. de solución de preparación, un vaso de 8 oz. cada 15-30 minutos.
 - Consejo: Utilice una pajita; si tiene frío, beba líquidos calientes o no refrigere la preparación.
 - Si experimentas náuseas, vómitos o hinchazón, tómese un descanso de 30-60 minutos.
- Si a las 10 PM no ha defecado, beba DOS vasos más de 8 onzas de preparación.**
- Debe beber 16 onzas adicionales de líquidos claros antes de acostarse.
- Manténgase cerca de un cuarto de baño. La limpieza del colon provoca diarrea.

El día de su colonoscopia:

- Cinco horas antes de salir de casa para la intervención, beba CUATRO vasos de 8 onzas de solución MiraLAX®/ Gatorade®, un vaso de 8 onzas cada 15-30 minutos (o más, hasta que las deposiciones sean de color amarillo claro). Es posible que tenga que empezar en mitad de la noche para una intervención a primera hora de la mañana. No se salte esta parte de la preparación.**
- Beba otros cuatro vasos (32 onzas en total) de líquidos claros durante la siguiente hora.
- Dos horas antes de la hora programada para el procedimiento, DEJE DE BEBER todos los líquidos.** Si la intervención es a las 8 de la mañana, deberá dejar de beber antes de las 6 de la mañana.
- Complete todos los pasos de la página 1 y traiga los artículos solicitados a su procedimiento.
- Llegue 45 minutos antes de la hora de la cita** con un adulto responsable que pueda acompañarle a casa.

Preguntas Más Frecuentes:

- **¿Por qué es importante limpiarse por dentro?** Su médico debe poder ver para completar el examen de colonoscopia. Si su colon tiene demasiadas heces en el interior, es posible que su médico no pueda ver cosas importantes como pólipos o cáncer.
- **¿Está funcionando mi preparación?** La evacuación intestinal que salga debe parecerse a los líquidos que usted está bebiendo: amarilla, ligera, líquida y transparente (como la orina) sin muchas partículas.
- **¿Cuáles son los efectos de la "preparación intestinal"?** Tendrá mucha diarrea a causa de la preparación intestinal. Esto empezará desde unos minutos hasta 3 horas después de empezar la preparación. Muchas personas tienen hinchazón, molestias abdominales y/o náuseas. Esto es incómodo y casi siempre seguro. A algunas personas no les gusta el sabor o el olor del medicamento. Por favor, no deje que esto le impida tomar el medicamento según las instrucciones.

En raras ocasiones, algunas personas vomitan mientras toman el preparado. Si vomita, deje de tomar la preparación durante 30-60 minutos y vuelva a intentarlo. Si no puede terminar la preparación intestinal, es posible que su colon no esté lo suficientemente limpio para el examen.

- **Mi preparación aún no ha empezado a hacer efecto, ¿qué hago?** Cada persona responde de forma diferente a la preparación intestinal. Si ha esperado más de 3 horas sin respuesta, es posible que no esté funcionando bien. Asegúrese de beber suficiente líquido. Si no funciona, tómese la segunda parte de la preparación y siga bebiendo líquidos. Al final debería funcionar. Llame a la Unidad de Endoscopia de UVA al (434) 243-3090 la mañana de su intervención si el medicamento sigue sin hacer efecto.

Cambie a esta dieta **UN DÍA antes de** su colonoscopia. Volverá a su dieta habitual después del procedimiento.

DIETA LÍQUIDA CLARA	
Beber:	NO Beber:
<ul style="list-style-type: none"> ● Agua (natural, con gas o aromatizada) ● Jugos de fruta sin pulpa (por ejemplo, de manzana o uva blanca) ● Bebidas con sabor a fruta (por ejemplo, ponche de frutas o limonada) ● Bebidas carbonatadas, incluidos los refrescos oscuros (por ejemplo, cola o root beer) ● Té o café sin leche ni crema ● Bebidas deportivas (NO rojas ni moradas) ● Caldo claro sin grasa (caldo o consomé) ● Miel o azúcar ● Helados sin NADA de leche, trocitos de fruta, semillas o frutos secos (ni rojos ni morados) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cualquier cosa roja o morada. Estos líquidos pueden parecer sangre en el colon. ● Leche ● Cremas artificiales ● Batidos de frutas o verduras ● Gelatina (Jell-O) ● Alcohol

Comience esta dieta **CINCO DÍAS** antes de su colonoscopia. Volverá a su dieta habitual después de la intervención.

DIETA BAJA EN RESIDUOS / BAJA EN FIBRA

ALIMENTOS PARA COMER	ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE:
<p>PANES Y CEREALES Panes refinados, tostadas, panecillos, bizcochos, magdalenas, galletas, tortitas, waffles. Pan blanco o de centeno enriquecido o panecillos, galletas saladas, tostadas Melba Cereales refinados listos para el consumo (como arroz inflado, trigo inflado, trigo refinado cocido, maíz o cereal de arroz) Harina de avena, sémola, harina colada Cereales fríos refinados a base de arroz, maíz o avena (Rice Krispies, Cornflakes, Cheerios) Arroz blanco, pasta refinada, macarrones, fideos</p> <p>VERDURAS: La mayoría de las verduras tiernas cocidas y en conserva sin semillas, como zanahorias, puntas de espárragos, remolacha, alubias verdes o tiernas, calabaza, espinacas, calabaza (bellota) sin semillas, papa (sin piel), puré o habas cocidas coladas y guisantes (sin piel).</p> <p>FRUTAS: La mayoría de las frutas enlatadas o cocidas, cóctel de frutas, aguacate, compota de manzana enlatada, albaricoques, melocotones, peras (todas sin piel ni semillas), puré de ciruelas y plátanos maduros. Zumo de fruta colado</p> <p>LECHE / LECHE: *Leche, queso suave, requesón, yogur (sin bayas), helado (sin fruta ni frutos secos). *Limitar <i>la leche/productos lácteos a 2 tazas al día</i></p> <p>CARNE: Carne picada o bien cocida y tierna de vacuno, cordero, jamón, ternera, cerdo, pescado, marisco, aves (sin piel), vísceras Huevos Mantequilla de cacahuate suave</p> <p>GRASA/SNACKS: Margarina, mantequilla, aceites vegetales, mayonesa, sustitutos de la nata Tocino crujiente Salsas y aliños para ensaladas Chocolate Caldo, sopas de nata coladas (sin maíz) elaboradas con ingredientes permitidos</p> <p>MISC: Sal, salsa de soja, ketchup Especias suaves con moderación, salsa blanca Azúcar, miel, jalea, jarabe Zumo de limón, vinagre, vainilla y otros extractos aromatizantes Café, té, bebidas gaseosas y bebidas de frutas (sin pulpa)</p>	<p>PANES Y CEREALES Cualquier producto de panadería elaborado con harina integral o harina Graham, salvado, semillas, frutos secos, coco o fruta cruda o seca, pan de maíz y galletas Graham. Cualquier cereal integral, de salvado o granola, avena y cereales con semillas, frutos secos, coco o fruta deshidratada. Salvado, cebada, arroz integral y salvaje</p> <p>VERDURAS: Verduras y hortalizas crudas con semillas, chucrut, calabaza de invierno y guisantes</p> <p>FRUTAS: Fruta cruda o seca, todas las bayas, Jugo de ciruelas pasas</p> <p>LECHE / LECHE: Yogur con pieles de frutas o semillas</p> <p>CARNE: Carnes fibrosas duras con cartílago, marisco con tejido conjuntivo duro Carnes preparadas con ingredientes integrales, semillas o frutos secos Judías, legumbres, guisantes y lentejas secas Mantequilla de cacahuate en trozos Almejas y ostras crudas</p> <p>GRASA/SNACKS: Cualquiera elaborado con harina integral, salvado, frutos secos, semillas, coco o fruta deshidratada Nueces y palomitas Pasas, semillas, especias de semillas, Encurtidos, aceitunas y condimentos Mostazas picantes Aliños para ensaladas muy condimentados Mermelada con frutos secos y semillas</p> <p>MISC: Bebidas y gelatinas de color rojo o morado hasta 24 horas antes del procedimiento</p>