

Guía de cinco días para la colonoscopia usando una preparación de cuatro litros de los intestinos (Your five-day guide for your colonoscopy using a four-litre bowel preparation)

Nombre del paciente:

La colonoscopia es en:

Clínica donde le harán
la colonoscopia: *(Día de la semana, mes, fecha y año)*

Llegue a la colonoscopia
a las:

Teléfono de la clínica:

Teléfono para “Hacer
una pregunta”:

Comience a prepararse cinco
días antes el:

(Día de la semana, mes, fecha y año)

Prepárese con antelación



Necesita cinco días para prepararse para una colonoscopia. Este folleto explica lo que debe hacer cada uno de esos **cinco días de preparación**. Lea estas instrucciones antes de empezar a prepararse para la prueba.

Es posible que le parezca **útil ver el video** que se incluye en este folleto: Visite myhealth.alberta.ca/colonoscopy o escanee este código QR. Si tiene alguna pregunta sobre las instrucciones, llame al teléfono que se menciona arriba para “Hacer una pregunta”.

Aspectos generales sobre su próxima colonoscopia

Antes de la colonoscopia, dígame al médico o al enfermero sobre las alergias a cualquier medicamento o problemas médicos que tenga. Dígame al enfermero o al médico si tiene algún dispositivo médico, como una bomba de insulina, un marcapasos, un desfibrilador, oxígeno en casa, una máquina para la apnea del sueño o aparatos auditivos.

Escriba todos los medicamentos que toma. Su lista debe incluir recetas, medicamentos de venta libre, como Advil™, Aspirin™, suplementos de hierro y de hierbas. Asegúrese de incluir los analgésicos fuertes (opioides), tranquilizantes como Valium™ y Xanax™, marihuana u otros medicamentos sin receta. **Asegúrese de que el enfermero o médico vea esta lista.**

Medicamentos



La mayoría de los medicamentos se pueden tomar hasta el día de la prueba y el mismo día. Si habitualmente toma medicamentos por vía oral, es posible que tenga que ajustar el horario. Es posible que los medicamentos que se tomen en las dos horas después de tomar la preparación de los intestinos no se absorban por completo en el organismo y no funcionen tan bien.

No tome ningún medicamento en las dos horas antes o después de tomar la solución de preparación de los intestinos. Si necesita consejo sobre cuándo tomar los medicamentos, consulte al farmacéutico o proveedor de atención médica.

Las píldoras para la diabetes o la insulina, los anticoagulantes y los antitrombóticos, como Coumadin™, Plavix™, Pradaxa™ y Xarelto™, son ejemplos de medicamentos que **podría ser necesario ajustar o suspender**.

Si toma estos medicamentos, hable con el enfermero o el médico antes de la prueba. Ellos le dirán si necesita suspender o ajustar algún medicamento antes de la prueba.

Si una vez programada la prueba usted empieza a tomar algún medicamento nuevo del que la clínica no esté enterada, dígaselos de inmediato. Algunos medicamentos pueden provocar que no sea seguro hacer la prueba. Llame al teléfono para “Hacer una pregunta” que se menciona en la primera página antes del día de la prueba para asegurarse de que puede tomarlos.

Haga planes para volver a casa después de la prueba



- Puede elegir si quiere o no que le administren medicamentos para la sedación. Las colonoscopias pueden ser cómodas sin medicamentos que lo ayuden a relajarse (sedación). Algunas personas pueden tener calambres (dolor). Muchas personas eligen tener medicamentos para la sedación para el procedimiento.
- Si le administran una sedación, **no podrá conducir por lo menos ocho horas** después de que le administren el medicamento para la sedación. La sedación lo hará sentir somnoliento. Es necesario que un adulto responsable lo lleve a casa después de la prueba.
- **El conductor tendrá que ir a recogerlo al departamento** donde usted se hará la prueba. No conduzca ni suba a un taxi o autobús usted solo para volver a casa.
- Si **no** quiere que le administren un medicamento para la sedación, hable con el enfermero o el médico el día de la prueba. **Haga planes para que alguien lo lleve a casa** después de la prueba, en caso de que termine pidiendo la sedación para estar más cómodo.

**Es importante que le diga al conductor esta información:**☐

El conductor tendrá que estar en la clínica _____ horas después de la hora a la que dijeron que usted llegara.

O

☐

Un miembro del personal de la clínica llamará al conductor después de la prueba para avisarle que usted está listo para irse a casa.

- Si no tiene previsto que alguien lo acompañe a casa, puede cambiar la fecha de la prueba llamando al teléfono para “Hacer una pregunta” que se menciona en la primera página o bien, elegir hacerse la prueba sin sedación.

**Preparación de los
intestinos**

Para prepararse para la colonoscopia tendrá que limpiar el intestino. El intestino también se llama intestino grueso o colon. El intestino se prepara bebiendo una solución laxante muy fuerte para vaciar y limpiar el intestino.

Si el intestino no está limpio por completo, pueden pasar desapercibidas unas protuberancias, llamadas pólipos, u otras áreas de preocupación. Es posible que haya que cancelar la prueba y volver a programarla para más adelante si su intestino no está suficientemente limpio. Esto significaría que tendría que repetir el proceso de preparación de los intestinos.

Beber el laxante de preparación de los intestinos ocasionará que tenga muchas evacuaciones sueltas y acuosas (diarrea). **Asegúrese de beber muchos líquidos claros y la solución de preparación de los intestinos** para que su cuerpo no pierda mucha agua y se deshidrate.

Si tiene que viajar más de dos horas para llegar a la clínica, pregunte si puede hacer la cita más tarde.



Solo compre la solución de preparación de los intestinos que le dijeron que compre. **No** sustituya ni mezcle diferentes laxantes. Solo siga las instrucciones que le dieron en la clínica, **no** las instrucciones del fabricante.

A más tardar cinco días antes de la prueba

Cómprelo en una farmacia o droguería:

- El frasco de cuatro litros de preparación de los intestinos que le recomendó su proveedor de atención médica. Hay diferentes marcas de soluciones de preparación de cuatro litros de los intestinos, como CoLyte™ o PegLyte™. No necesitará receta, pero tendrá que pedírsela al farmacéutico.
- Líquidos claros como bebidas para deportes o caldo de sopa claro. **No** beba nada que sea rojo, morado o azul. **No beba solo agua.** Lea la página 6 para obtener una lista de lo que puede beber.
- Es posible que quiera comprar toallitas húmedas para bebés o crema protectora para el dolor que se produce por ir muchas veces al baño.

5 días antes de la prueba

Si toma tabletas de hierro o suplementos de fibra, como Metamucil™ o Benefibre™, **deje** de tomarlos hoy.

Si necesita volver a programar la fecha de la prueba, llame lo antes posible al teléfono para “Hacer una pregunta” que se menciona en la primera página para decirles.



**Las instrucciones detalladas de cada día
continúan en la página siguiente**

4 días antes de la prueba

Comience a comer solo comidas bajas en fibra y siga comiéndolas hasta un día antes de la colonoscopia.

Comidas bajas en fibra que se pueden comer:

- Pollo, carne de res, cerdo, pescado, tofu o mantequilla de maní suave
- Fruta enlatada, como melocotones o peras (sin semillas, piel ni cáscara)
- Vegetales cocinados bien sin semillas, piel ni cáscara
- Pan blanco, pasta blanca, arroz blanco
- Productos lácteos, como yogur sin sabores o queso
- Huevos



No coma:

- Nueces y semillas
- Maíz, palomitas de maíz
- Harina de avena
- Fruta deshidratada o cruda
- Vegetales crudos, incluyendo tomates
- Frijoles, lentejas y quinua
- Pan de trigo integral o con alto contenido en fibra
- Pasta, cereales o avena cocida de trigo integral o de grano entero

3 días antes de la prueba

Siga comiendo solo comidas bajas en fibra. Las comidas bajas en fibra son fáciles de digerir y facilitan la limpieza del intestino.

2 días antes de la prueba

Siga comiendo solo comidas bajas en fibra.

1 día antes de la prueba

Antes de las 10:00 a. m.

Coma un desayuno ligero bajo en fibra, como pan blanco, jugo sin pulpa, té o café. No beba leche ni use sustitutos de leche, como crema no láctea.

Después del desayuno

- **No** coma ninguna comida sólida hasta después de que termine la prueba.
- **Beba solo líquidos claros** hasta dos horas antes de que le pidan que llegue a la clínica.
- Es importante beber diferentes tipos de líquidos claros, no solo agua. Las bebidas para deportes y los caldos claros lo ayudarán a reponer electrolitos cuando no esté comiendo. Los electrolitos son minerales que su cuerpo necesita.
- Para mantenerse hidratado, beba muchos líquidos claros. La deshidratación puede hacer que se sienta débil o mareado. Esto puede hacer que se desmaye o se caiga. Si puede, pida a un adulto que lo acompañe en su casa mientras prepara el intestino para la prueba.

No beba

- Líquidos rojos, morados o azules
- Productos lácteos o sustitutos, como la leche de soja, de almendras o de cabra
- Sustitutos de comidas como Boost™ o Ensure™
- Alcohol

Líquidos claros que se pueden beber sin problemas

Té helado, té o café sin leche ni sustitutos de leche

Jugos de fruta sin pulpa, como manzana, uva blanca, arándano blanco o limonada

Sodas claras, como Ginger Ale o refrescos o sodas sin alcohol de lima-limón, agua y agua de coco

Bebidas para deportes, como Gatorade™ o Powerade™ (los colores amarillo, naranja y verde están bien)

Postres de gelatina, como Jell-O™ o Popsicles™ de jugo (los colores amarillo, naranja y verde están bien)

Caldo de sopa o consomé claro



Cosas que hacer '1 día antes de la prueba' continúa en la página siguiente

Continúa de la página anterior: **1 día antes de la prueba**

Por la mañana

- Por la mañana, mezcle la solución de preparación de cuatro litros de los intestinos agregando agua hasta la línea de llenado del frasco.
- Ponga el tapón y agite hasta que se haya disuelto todo el polvo.
- **No** agregue nada, como azúcar o saborizantes, a la solución.
- Guárdela en el refrigerador, si quiere. A algunas personas les resulta más fácil beberlo frío.

Nota

Si la prueba es en la tarde puede comer un snack dietético, como un pedazo de tostada o una tostada Melba, **24 horas antes** de la hora a la que le dijeron que debe llegar a la clínica. Por ejemplo, si le dijeron que llegue el jueves a las 2:00 p. m., puede comer un snack dietético el miércoles a las 2:00 p. m. (el día antes de la prueba). **No** coma ninguna comida sólida entre el desayuno y snack dietético. Después del snack, **no** coma ninguna comida sólida hasta que termine la colonoscopia.

Durante el día

Recuerde seguir bebiendo mucho líquido claro durante el día hasta la hora de acostarse. Esto lo ayudará a evitar que se deshidrate una vez la solución de preparación de los intestinos empiece a actuar.

A las 8:00 p. m.

- **Beba dos litros (la mitad del frasco) de la solución de preparación de los intestinos en el plazo de dos horas.**
- Beba un vaso de aproximadamente 250 mL (ocho onzas), cada 15 minutos. Agite el frasco antes de servirse cada vaso para asegurarse de que se mezcle bien.
- Es posible que le resulte más fácil si bebe el vaso rápidamente.
- Si siente frío después de beber mucho líquido frío, no se detenga. Es posible que quiera beber algo caliente, como té o caldo, después de cada vaso de preparación de los intestinos. Puede encontrar más consejos sobre cómo hacer que sea más fácil beber la preparación de los intestinos en la página 11.
- Asegúrese de estar cerca de un inodoro cuando empiece a beber la preparación de los intestinos. En el plazo de una a cuatro horas puede empezar a tener mucha diarrea o evacuaciones acuosas. Tendrá una sensación de urgencia y necesitará ir al baño muchas veces por varias horas.
- Mañana beberá los dos últimos litros.



Consulte la página siguiente para llevar un registro de la solución de preparación de los intestinos que beba

Continúa de la página anterior: **1 día antes de la prueba**

Lleve un registro de la solución de preparación de los intestinos que bebe 1 día antes de la prueba marcando cada vaso de 250 mL después de beberlo.



1



2



3



4



5



6



7



8

El día de la prueba

No coma nada. No beba café ni té negro.

5 horas antes de la hora indicada para llegar a la clínica

- **Beba los últimos dos litros de la preparación de los intestinos** en el plazo de dos horas. Igual que la noche antes, beba un vaso, de aproximadamente 250 mL (ocho onzas), cada 15 minutos. Dependiendo de la hora a la que tenga que llegar para la prueba, es posible que tenga que levantarse muy temprano. Por ejemplo, si le dijeron que llegue a las 10:00 a. m., empiece a beber la solución a las 5:00 a. m. A algunas personas les puede resultar difícil levantarse temprano, pero es importante seguir el horario correcto para asegurarse de que el intestino está bien limpio.
- Si tiene evacuaciones blandas y acuosas después de beber dos o tres litros, no significa que pueda dejar de tomar la solución. Todavía puede haber evacuaciones sólidas en el intestino grueso. Asegúrese de beber los cuatro litros.
- Si tiene que recorrer un largo camino para acudir a su cita, asegúrese de que tiene suficiente tiempo para terminar de beber la preparación de los intestinos.

Escriba la hora a la que necesita **empezar a beber** la solución de preparación de los intestinos:

Hoy a las _____

Lleve un registro de la solución de preparación de los intestinos que bebe el día de la prueba marcando cada vaso después de beberlo.



1



2



3



4



5



6



7



8

Revise sus evacuaciones

Cuando haya terminado de beber **los cuatro litros**, sus evacuaciones deben ser líquidas. Deben ser amarillas y transparentes, como la orina. Si no tiene este aspecto, llame al teléfono para “Hacer una pregunta” que se menciona en la primera página, ya que pueden darle más instrucciones.

2 horas antes de la hora indicada para llegar a la clínica

- **Deje de beber** cualquier cosa dos horas antes de la hora que le dijeron que estuviera en la clínica.
- Si tiene que tomar algún medicamento con receta en el plazo de dos horas antes de llegar a la clínica, puede tomarlo con un sorbo de agua, a menos que le hayan dicho otra cosa.

Escriba la hora a la que debe **dejar de beber**:

Hoy a las _____

Antes de ir a la clínica

- Traiga su Tarjeta de atención médica de Alberta y una identificación con fotografía, como la licencia de conducir.
- Traiga cualquier medicamento que le hayan dicho que traiga, como un inhalador o insulina.
- Deje en casa todos los objetos de valor, como tarjetas de crédito, dinero y joyas.

Cuando llegue para la colonoscopia

- Preséntese en el mostrador de recepción a la hora indicada en la primera página de estas instrucciones.
- Le preguntarán el nombre y el teléfono de la persona que lo llevará a casa. También le preguntarán sobre la última vez que comió y bebió.
- Debe estar en la clínica de 1.5 a 3 horas aproximadamente. Hay ocasiones en que las pruebas se pueden retrasar. Le agradecemos su paciencia, ya que a veces estos retrasos son inesperados.
- Un enfermero lo llevará a otra área, donde se pondrá una bata de hospital. El enfermero revisará el medicamento que toma, las alergias que tenga y revisará su respiración, presión, temperatura y frecuencia cardíaca.
- Si tiene alguna duda sobre la colonoscopia, pregunte al enfermero o al médico antes de la prueba.

- Le pondrán una vía intravenosa (IV) en una vena de la mano o del brazo. Si elige tener un medicamento para la sedación, se le administrará por vía intravenosa.
- La colonoscopia la hace el médico y suele tardar entre 20 a 45 minutos.

Después de la colonoscopia

- Los resultados de la colonoscopia se revisarán con usted después de la prueba. Si no se detectan pólipos, le dirán cuándo se debe hacer la siguiente prueba médica.
- Si se detectan pólipos, es importante que haga una cita con el médico de la familia para revisar los resultados y averiguar qué seguimiento es necesario.
- Después de la prueba le darán instrucciones para el alta de la colonoscopia.
- Si tuvo que dejar de tomar algún medicamento antes de la prueba, el médico o el enfermero le dirán cuándo puede volver a tomarlo.

Si le administraron sedación

Cualquier persona que reciba medicamentos para la sedación se considera discapacitada. Por este motivo, hay varias actividades que no puede hacer durante al menos ocho horas. No conduzca, no beba alcohol, no maneje maquinaria pesada ni participe en actividades peligrosas. No tome decisiones importantes ni firme documentos legales o financieros. Si tiene que cuidar niños pequeños, pida a otro adulto que se quede con usted.

En casa

- Puede empezar a comer su dieta normal después de la colonoscopia.
- Descanse y evite hacer ejercicio intenso o levantar objetos pesados.
- Puede volver a su rutina habitual al día siguiente de la prueba.



Es importante tener en cuenta que es posible que el seguro de viaje no lo cubra si tiene alguna complicación (problema) por la colonoscopia y está fuera de la provincia o del país. Si esto lo preocupa, consulte con el proveedor de seguro de viaje o evite viajar por dos semanas después de la colonoscopia.

Notas sobre cómo tomar la solución de preparación de 4 litros de los intestinos

Consejos para que sea más fácil beber la solución

La solución de preparación de los intestinos puede tener un sabor salado o desagradable. Puede ayudar:

- beber la solución con una pajilla colocada muy atrás en la boca.
- chupar un caramelo duro de color claro o una tableta de mentol justo antes o después de beber la solución. No chupe nada de color rojo, morado o azul.
- enjuáguese la boca con agua o enjuague bucal después de beber la solución, o cepíllese los dientes.
- beba a sorbos líquidos de sabor fuerte, como Powerade™ o Gatorade™, después de beber la solución. No beba nada de color rojo, morado o azul.

Es muy importante que siga bebiendo la solución de preparación de los intestinos aunque se sienta mal del estómago. Si se siente mal, puede ayudar:

- beber la solución lentamente.
- dejar de beber la solución por 30 minutos para que se alivie la sensación y volver a beber.
- beber Ginger Ale.
- tomar medicamentos contra las náuseas, como tabletas de Gravol™ o Gaviscon Nausea™. Puede comprarlos en una farmacia o droguería, pero es posible que tenga que pedirselos al farmacéutico. Siga las instrucciones de la caja o hable con el farmacéutico.

Si prueba estas sugerencias y no se siente mejor, llame al teléfono para “Hacer una pregunta” que se menciona en la primera página.

Pueden producirse reacciones graves, pero es poco frecuente

Llame al 911 si:

- Tiene vómitos que no cesan
- Tiene una sensación de desmayo
- Tiene hinchazón o urticaria (manchas rojas en la piel que pican)
- Tiene un dolor muy fuerte en el abdomen

Para obtener consejos de enfermería e información médica general 24/7 llame a **Health Link al 811**.

Resumen

Lea todas las instrucciones antes de empezar a prepararse para la prueba

	Comida	Bebidas	Medicamentos
5 días antes de la prueba	Sin restricciones	Sin restricciones	Deje de tomar tabletas de hierro o suplementos de fibra, como Metamucil™ o Benefibre™
4 días antes de la prueba	Coma solo comidas bajas en fibra: • Vegetales cocinados (sin semillas, piel ni cáscara) • Fruta enlatada (sin semillas, piel ni cáscara) • Pan blanco, pasta y arroz blancos • Productos lácteos • Carne de res, pollo, pescado, cerdo, huevos, tofu o mantequillas de mani suaves No coma: Nueces, maíz, palomitas de maíz, semillas, avena, fruta deshidratada o cruda, vegetales crudos, incluyendo tomates, frijoles, lentejas y quinua, pan integral o con alto contenido en fibra, pasta integral o de grano entero, cereales o papillas de avena.	Sin restricciones	
3 días antes	La misma comida que el día anterior	Sin restricciones	
2 días antes	La misma comida que el día anterior	Sin restricciones	
1 día antes de la prueba	Antes de las 10:00 a. m. Coma un desayuno ligero y bajo en fibra, como pan blanco natural, jugo claro, té o café sin leche ni sustitutos. Después del desayuno, no coma ninguna comida sólida hasta que termine la prueba. Nota: Si la prueba es en la tarde, consulte la nota de la página 7.	Beba muchos líquidos claros (consulte la lista en la página 6) antes y después de tomar la solución de preparación de los intestinos. No beba líquidos rojos, morados o azules, productos lácteos o sustitutos, alcohol o sustitutos de comidas, como Boost™ o Ensure™.	A las 8:00 p. m. beba los primeros 2 litros (la mitad del frasco) de la solución de preparación de los intestinos en el plazo de 2 horas. Beba 1 vaso de aproximadamente 250 mL cada 15 minutos.
El día de la prueba Haga planes para que un adulto lo lleve a casa después de la prueba	No coma nada	Continúe bebiendo solo líquidos claros. No tome café ni té negro. Deje de beber cualquier cosa 2 horas antes de la hora a la que le dijeron que estuviera en la clínica. Si tiene que tomar algún medicamento con receta en el plazo de 2 horas antes de llegar a la clínica, puede tomarlo con un sorbo de agua, a menos que le hayan dicho otra cosa.	5 horas antes de la hora en que le dijeron que estuviera en la clínica beba los 2 últimos litros de la solución de preparación de los intestinos en el plazo de 2 horas. Beba 1 vaso de aproximadamente 250 mL cada 15 minutos, hasta que se acabe el frasco.