

Cómo prepararse para su colonoscopia



Información, instrucciones y
respuestas a sus preguntas

¿Qué contiene este folleto?

Información del folleto	1
Información de sus órganos internos	2
Información del cáncer de colon	3
¿Cómo funciona una colonoscopia?	4
Por qué es importante limpiar el interior del organismo	6
Cómo prepararse para su colonoscopia	7
Preguntas y respuestas sobre sus medicamentos	8
UN DÍA antes de su colonoscopia	11
EL DÍA de su colonoscopia	13
Qué es un líquido transparente	14
Qué se puede tomar	15
Lo que no se debe tomar	16
Qué se puede comer	17
Lo que no se debe comer	18
¿Está funcionando mi preparación?	19
Preguntas frecuentes	20
Lista de lo que debo hacer para mi colonoscopia	21

¡Ayúdenos a ayudarlo!

Si sigue estas instrucciones, le dará a su médico la mejor oportunidad de efectuar este procedimiento de la manera correcta la primera vez. De esa forma no tendrá que repetir la prueba. Hagamos todo junto de "una sola vez y listo".

Se le ha programado para hacerle una colonoscopia. **Con una colonoscopia se pueden detectar el cáncer y salvar vidas.** Con este folleto se le ayudará a prepararse. Sabemos que puede ser un desafío prepararse para una colonoscopia. También sabemos que es posible que tenga preguntas sobre la prueba. Hemos preparado este folleto para ayudar a contestar sus preguntas. Después de leerlo, pase a la página 21 y **complete la lista** a medida que se vaya preparando para su procedimiento.

Se elaboró este folleto basándose en conversaciones con personas que se sometieron a una colonoscopia. Los investigadores les pidieron a estas personas que explicaran cuáles eran los aspectos confusos o difíciles para prepararse para la prueba. Los investigadores usaron entonces estos comentarios para elaborar este folleto y lo probaron en un estudio para ver si podría ayudar a la gente a prepararse para someterse a una colonoscopia. En el estudio se encontró que era más probable que las personas que leían el folleto tuvieran una preparación limpia en comparación con las que no recibieron el folleto.

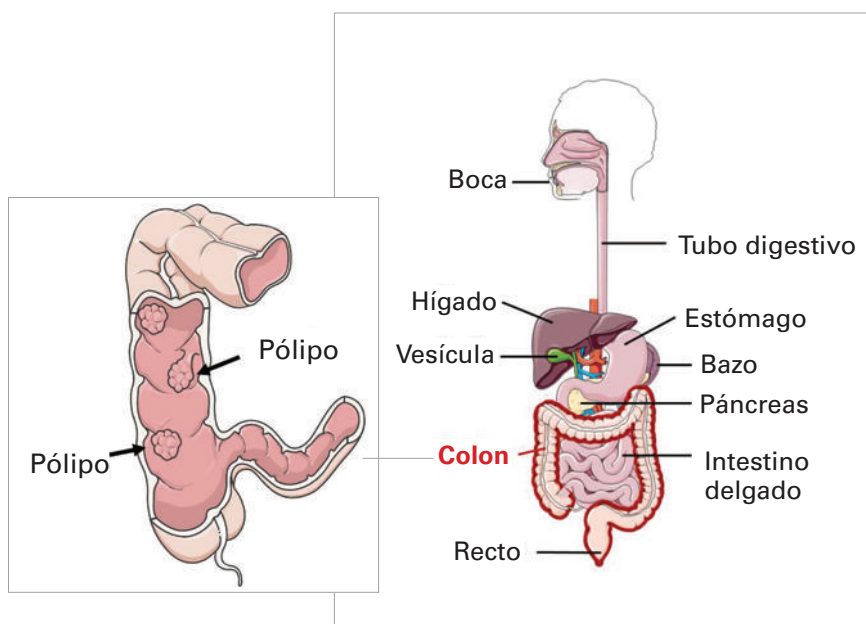
Cómo prepararse

Lo MÁS IMPORTANTE que puede hacer es **vaciar su colon siguiendo la dieta que se describe en este folleto y tomando la “preparación intestinal” que le recete su médico.** Deseamos ayudarle a prepararse. Si llega con el colon vacío de la manera apropiada, entonces podemos hacerlo de una vez y listo, **es decir, si lo hacemos una vez y bien, ya se termina la prueba. No tendremos el riesgo e inconveniente de tener que volver a repetir la prueba.**

Sus órganos internos

El sistema digestivo (integrado por la boca, tubo digestivo, estómago, intestinos y otros órganos) ayuda a descomponer y absorber los alimentos. La última parte de los intestinos, el intestino grueso (o colon), es un tubo hueco que le ayuda a absorber agua y evacuar heces y otros desechos del organismo.

Se puede contraer cáncer en el colon, al igual que ocurre en otras partes del cuerpo. No hay un solo factor que contribuya al cáncer de colon pero casi todos los tipos de cáncer del colon empiezan con pólipos no cancerosos. Un pólipo es una protuberancia pequeña en la superficie del colon que se puede convertir en cáncer. Extirpar los pólipos puede prevenir el cáncer de colon. Si ya son cancerosos, detectarlos en una etapa inicial incrementa las probabilidades de sobrevivir o curarse del cáncer de colon.



Uno de cada 16 estadounidenses contraerá cáncer de colon.

La mayoría de las personas sobreviven el cáncer de colon si se le detecta en una etapa temprana y sólo el 5 por ciento de la gente lo sobrevive si se le detecta tarde.

Usted podría tener un riesgo de cáncer de colon más alto si:

- Tiene más de 45-50 años de edad
- Ha tenido pólipos antes
- Alguien en su familia ha tenido pólipos
- Tiene antecedentes familiares de cáncer de colon o pólipos

También es más probable que tenga pólipos en el colon si:

- Consume muchos alimentos grasosos
- Fuma
- Consume bebidas alcohólicas
- No hace ejercicio
- Pesa demasiado

Hable con su médico acerca de lo que usted puede hacer para reducir su riesgo de contraer cáncer de colon.



¿Cómo funciona una colonoscopia?

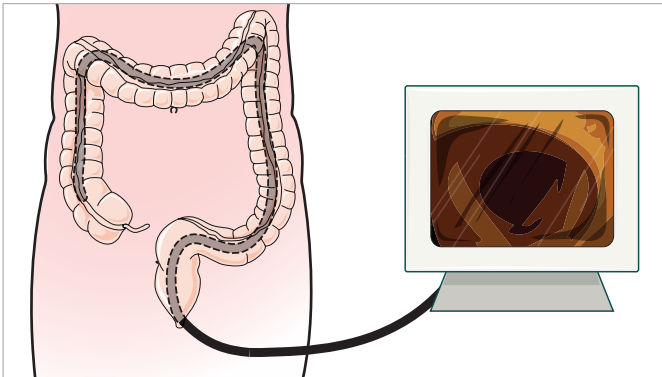
El propósito de una colonoscopia es ver el interior del colon para detectar pólipos, cánceres, úlceras y otros problemas médicos. Es importante hacerse una colonoscopia para detectar el cáncer de colon en cuanto se tengan de 45 a 50 años de edad, o más, ya que la enfermedad usualmente no presenta síntomas.

Poco antes de empezar la prueba se le darán algunos medicamentos para aletargarlo. Este medicamento (un sedante) le ayudara a evitar molestias por el procedimiento. La mayoría de la gente no se acuerda haber tenido el procedimiento.

El médico empezará la colonoscopia con un examen del recto. Insertará luego el endoscopio en el ano y, a medida que avance, inflará el intestino con un chorro de aire para permitir una visualización mejor de la superficie.



El endoscopio es un tubo delgado y flexible con una lámpara y una cámara en la punta. Las imágenes de la cámara se transmiten a un monitor de televisión en la sala de procedimientos, lo que permite al médico ver el interior del colon en la pantalla. El médico buscará pólipos, cáncer u otras anomalías en todo el colon. Su médico también extirpará todos los pólipos que encuentre. Por lo general, la colonoscopia se lleva de 20 a 30 minutos.



Ésta es una foto de la manera en que funciona. El médico verá el colon en una pantalla de televisión. El endoscopio se dobla a medida que pasa por el colon. La lámpara es la fuente de la luz que permite al médico ver.

Después del procedimiento, usted necesitará de 30 a 60 minutos para recuperarse y dejar que terminen los efectos del sedante. Es posible que sienta algo de gas durante la recuperación debido al aire usado para inflar el colon. En la mayoría de las instalaciones se requerirá que alguien le ayude a volver a casa después de la prueba.

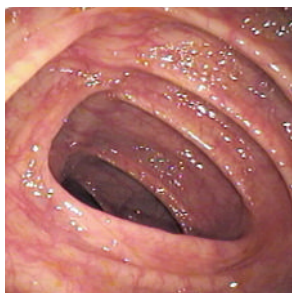
¿Por qué es importante limpiar el interior del organismo?

Su médico **debe** poder ver claramente para hacer la prueba bien. Si está sucio el interior, su médico quizá no pueda ver cosas importantes, como los pólipos o el cáncer, y hasta tal vez tenga que hacer la prueba de nuevo. Si es así, tendría que empezar todo desde el principio, y nadie quiere eso. Así que ayúdenos a hacer esto de “una sola vez y listo”.

Imagínese esto

Piense al respecto de esta manera: un colon limpio es como conducir en una carretera en el campo en un día lleno de sol. Un colon sucio es como conducir durante una tormenta de nieve.

Cuando el colon está limpio, hacer la colonoscopia es como conducir en una carretera en el campo en un día lleno de sol. Es fácil ver y conducir.



Cuando el colon está sucio, hacer la colonoscopia es como conducir en una tormenta de nieve en el invierno. Es difícil ver y duro conducir.



Cómo prepararse para su colonoscopia

Prepararse para hacerse su colonoscopia implica un proceso. Éstas son algunas cosas que necesita recordar:

- Va a necesitar restringir su dieta y tomar su preparación intestinal para limpiarle el colon.
- También es posible que tenga que cambiar su rutina de medicamentos si toma medicinas como aspirina, Plavix®, clopidogrel, anti-inflamatorios, anticoagulantes, medicamentos para la diabetes o aceite de pescado.



En las guías de las páginas 10-13 se le explica el proceso de preparación para la colonoscopia. Al final del folleto (página 21) se incluye una lista de las cosas que necesitará hacer.

Asegúrese de hablar con su médico para averiguar si hay alguna instrucción adicional que quizá deba seguir.

Preguntas y respuestas sobre sus medicamentos

Es posible que se le pida dejar de tomar ciertos medicamentos antes de la colonoscopia. Si está tomando alguno de los medicamentos que se listan enseguida, hable con su médico sobre cómo cambiar sin riesgos la rutina de sus medicamentos. Asegúrese de consultar a su médico antes de dejar o empezar a tomar cualquier medicamento.

¿Qué pasa si tomo un medicamento antiinflamatorio como Motrin®, Aleve®, ibuprofeno, Naprosyn® o Naproxen?

Quizá esté bien seguir tomando estos medicamentos, pero eso depende de los aspectos específicos de su procedimiento. Consulte a su médico si desea información adicional.

¿Qué pasa si tomo aspirina, clopidogrel o Plavix®?

Algunas personas necesitan seguir tomando estos medicamentos aunque vayan a someterse a una colonoscopia. Otras deben dejar de tomarlos antes del procedimiento. Consulte a su médico para averiguar si debe seguir tomando o no estos medicamentos antes de su colonoscopia. Si su médico dice que está bien, entonces planifique dejar de tomarlos una semana antes de la prueba. Seguirá tomándolos después de la colonoscopia, a menos que su médico indique lo contrario.

¿Qué pasa si tomo un anticoagulante como Coumadin® o warfarin?

Es posible que ya haya recibido instrucciones sobre cómo tomar Coumadin® o warfarin antes de su colonoscopia. Si no es así, consulte a su médico tan pronto como sea posible para determinar cómo proceder. Seguirá tomando su Coumadin® o warfarin después de la colonoscopia a menos que su médico le indique lo contrario.

¿Qué pasa si tomo aceite de pescado?

DEJE de tomarlo dos días antes de su colonoscopia. Puede seguir tomándolo después de la prueba, a menos que su médico indique lo contrario. Consulte a su médico de atención primaria si tiene alguna pregunta o inquietud adicional sobre estas instrucciones relativas al aceite de pescado.

¿Qué pasa si tomo medicamentos para la diabetes?

Si es diabético, tome la mitad de su medicamento para la diabetes mientras esté con la dieta de líquidos transparentes. No tome su medicamento para la diabetes en la mañana del día de la prueba. Volverá a tomarlo después de la colonoscopia. Consulte a su médico si tiene alguna pregunta o inquietud sobre estos medicamentos.



¿Qué pasa si tomo medicamentos para la hipertensión?

Si toma medicamentos para la presión alta, asegúrese de seguir usándolos mientras se prepara para la prueba. El día de su colonoscopia, debe tomar su medicamento para la presión alta con agua cuando menos dos horas antes del procedimiento. Asegúrese de llamar a su médico si tiene alguna pregunta sobre la mejor manera de tomar sus medicamentos para la presión alta antes de la prueba.

UN DÍA antes de su colonoscopia

Qué comer:

No debe consumir ningún alimento sólido el día antes de su colonoscopia. Sólo puede seguir una dieta de líquidos transparentes. En la página 17 encontrará información sobre las cosas que puede comer.

Qué beber:

Sólo debe tomar líquidos transparentes para el desayuno, el almuerzo/ comida y la cena. Asegúrese de tomar un mínimo de 12 vasos grandes (de 8 a 10 onzas cada uno) de líquidos transparentes durante todo el día, además de lo que tome con su preparación intestinal.








Cómo tomar su preparación:

Ya debe tener sus medicamentos para la “preparación intestinal” el día antes de su prueba. Llame a su médico si no es así. Las instrucciones de su preparación se encuentran dentro de la caja de la misma. **Empezará a tomar su preparación a las 6:00 p.m. la noche antes de la prueba.** Siga cuidadosamente las instrucciones. ¿Cómo sabe si está funcionando su preparación? Pase a la página 19 para averiguarlo.

Algunos médicos desean que usted se tome toda la preparación la noche antes de la prueba, pero muchos otros recetan una “preparación dividida”, es decir, usted se toma la mitad la noche antes de la prueba y la otra mitad el mismo día del procedimiento. Verifique las instrucciones con su médico.

Si su médico receta una “preparación dividida”, entonces usted tomará la **primera** parte a las 6:00 p.m. la noche antes de la prueba y la **segunda** parte la misma mañana de su prueba, empezando cuatro horas antes de la hora programada para su colonoscopia.

Su calendario: El día antes de su colonoscopia

Hora del día	Qué comer	Qué beber
<p data-bbox="171 557 277 581">Mañana</p> 	<p data-bbox="376 557 636 646">Dieta de líquidos transparentes para el desayuno. NINGÚN alimento sólido.</p> 	<p data-bbox="692 557 912 646">Tome cuando menos 4 vasos grandes de líquidos transparentes.</p> 
<p data-bbox="185 797 259 821">Tarde</p> 	<p data-bbox="376 797 636 886">Dieta de líquidos transparentes para el almuerzo. NINGÚN alimento sólido.</p> 	<p data-bbox="692 797 912 886">Tome cuando menos 4 vasos grandes de líquidos transparentes.</p> 
<p data-bbox="185 1037 267 1062">Noche</p> 	<p data-bbox="376 1037 636 1127">Dieta de líquidos transparentes para la cena. NINGÚN alimento sólido. Tome la preparación.</p>  <p data-bbox="455 1146 620 1187">el medicamento de preparación para la colonoscopia</p>	<p data-bbox="692 1037 912 1127">Tome cuando menos 4 vasos grandes de líquidos transparentes.</p> 

El DÍA de su colonoscopia

Qué comer:

No debe consumir ningún alimento sólido antes de su colonoscopia, aunque la prueba esté programada para en la tarde. Podrá consumir una dieta regular en cuanto esté completamente despierto y después de que se termine la prueba.

Qué beber:

Sólo debe tomar líquidos transparentes antes de su colonoscopia. Asegúrese de tomar cuando menos dos vasos grandes (de un mínimo de 8 a 10 onzas cada uno) de una bebida energética transparente que contenga electrolitos antes de su colonoscopia.

Cómo tomar su preparación:

Si su médico ordenó una “preparación dividida”, entonces debe tomar la segunda parte de su preparación en la mañana del día de su prueba. Asegúrese de tomarla cuando menos cuatro horas antes de su procedimiento, aunque tenga que levantarse muy temprano. Por ejemplo, si su médico receta una “preparación dividida” y su prueba está programada para la 1:00 p.m., tome la segunda parte de su preparación a las 9:00 a.m. en la mañana de su colonoscopia. Si su procedimiento es temprano por la mañana, eso significa que tendrá que levantarse muy temprano para tomar la segunda mitad de su preparación. Sabemos que es difícil levantarse tan temprano, pero es muy importante que tome su preparación cuatro horas antes de su colonoscopia para que funcione la preparación.

Su calendario: El día de su colonoscopia

Hora del día	Qué comer	Qué beber
<p data-bbox="176 553 279 581">Mañana</p> 	<p data-bbox="378 553 629 643">Dieta de líquidos transparentes para el desayuno. NINGÚN alimento sólido.</p> 	<p data-bbox="673 553 923 773">Tome dos vasos grandes de bebidas energéticas transparentes con electrolitos antes de presentarse a su colonoscopia. Tome cuando menos de 8 a 10 onzas por vaso.</p>  <p data-bbox="726 873 870 946">Preséntese a su colonoscopia programada</p>
<p data-bbox="192 789 263 816">Tarde</p> 	<p data-bbox="378 805 625 862">Una comida regular después de que termine la prueba.</p> <p data-bbox="394 886 614 943">COMA.</p>	
<p data-bbox="187 1024 269 1052">Noche</p> 	<p data-bbox="386 1040 620 1097">Una comida regular después de que termine la prueba.</p> <p data-bbox="394 1122 614 1179">COMA.</p>	<p data-bbox="756 1040 838 1068">¡Listo!</p> <p data-bbox="724 1081 862 1170">Sin más restricciones en lo que tome.</p>

Qué es un “líquido transparente”

Mientras se prepara para su colonoscopia, usted sólo debe tomar líquidos transparentes. Se considera que un líquido es “transparente” si se puede leer algo a través del mismo. Use esta prueba sencilla para averiguar qué puede y no puede tomar.



Éste es jugo de naranja.

El jugo de naranja no es transparente porque no se puede leer el periódico a través del jugo.

No lo tome.



Éste es jugo de piña.

Tampoco es transparente.

No lo tome.



Éste es jugo de manzana.

El jugo de manzana es transparente porque se puede leer la letra del periódico a través del jugo.

Puede tomarlo.

¿Qué bebidas son **aceptables**?



Aceptable

*Soda, ginger ale
y club soda*



Aceptable

Agua natural y mineral



Aceptable

*Café NEGRO
(sin crema ni leche)*



Aceptable

*Bebidas energéticas
TRANSPARENTES
con electrolitos*



Aceptable

Jugo de manzana



Aceptable

Té

¿Qué bebidas **NO** son aceptables?



**NO son
aceptables**

Los batidos de leche



**NO es
aceptable**

El café con crema



**NO es
aceptable**

El jugo de piña



**NO es
aceptable**

El jugo de naranja



**NO son
aceptables**

*La leche ni las
bebidas lácteas*

¿QUÉ PASA CON LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Aunque algunas bebidas alcohólicas son de líquido transparente, le pueden deshidratar. **NO** debe consumir bebidas alcohólicas mientras se prepara para su prueba.

¿Qué alimentos son **aceptables**?



Aceptable

La miel



Aceptable

La gelatina de sabores artificiales



Aceptable

El caldo transparente



Aceptable

Las paletas de hielo



Aceptable

Los caramelos/dulces

¿QUÉ PASA CON LOS ALIMENTOS ROJOS?

No existen estudios que indiquen si los alimentos rojos tienen algún impacto en el éxito de su procedimiento. Cuando la gente sigue todas las instrucciones en este folleto, por lo general termina con las preparaciones limpias, aunque consuma alimentos rojos. Sin embargo, algunos médicos prefieren que sus pacientes eviten comer alimentos rojos; si es así, su médico deberá informarle de esta restricción.

¿Qué alimentos **NO** son aceptables?

En la página 17 se listan los tipos de alimentos que puede comer. Aparte de estas excepciones, no consuma ningún alimento sólido mientras esté con la dieta de líquidos transparentes.



NO son aceptables

El pan, los granos, el arroz ni los cereales



NO son aceptables

Las sopas con trozos de comida



NO es aceptable

La carne



NO son aceptables

La leche ni los productos lácteos



NO son aceptables

Las verduras



NO son aceptables

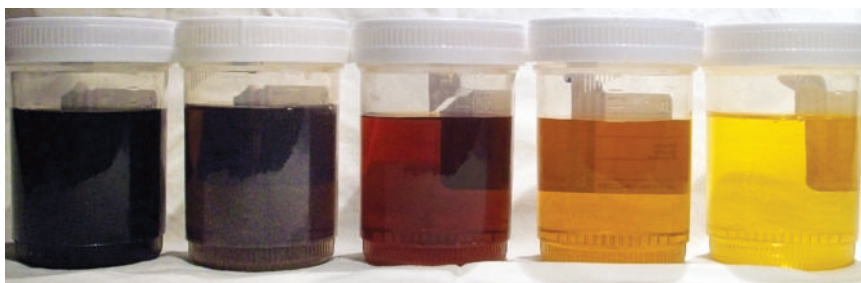
Las frutas

¿Está funcionando mi preparación?

¿Cómo puedo saber el momento en que haya completado mi preparación intestinal?

Sus heces deben tener la apariencia de lo que está comiendo y bebiendo: ser transparentes, **sin muchas partículas**. Usted sabrá que ya la completó cuando las heces sean **de color amarillo, claras, líquidas y transparentes**, como la orina.

Enseguida se incluye una guía para ayudarle.



<i>Oscuras y turbias</i>	<i>De color café y turbias</i>	<i>De color naranja oscuro y semi transparentes</i>	<i>De color naranja claro y principalmente transparente</i>	<i>De color amarillo y transparente, como la orina</i>
NO son aceptables	NO son aceptables	NO son aceptables	¡YA CASI!	¡ESTÁ LISTO!

Preguntas frecuentes

¿Puedo conducir yo mismo para irme a casa después de mi colonoscopia?

NO. Recibirá medicamentos que le harán sentirse somnoliento durante la prueba. Lo que significa que usted no puede conducir para irse a casa. Debe hacer arreglos para que alguien le lleve a casa después de la prueba. También podría usar transporte público (un taxi o autobús), pero sólo si hay un adulto que le acompañe a casa.

¿Cuánto tiempo se tardará la prueba?

La prueba en sí se lleva de 10 a 30 minutos, pero calcule pasar más tiempo en el consultorio porque necesitará prepararse para la prueba y recuperarse de la misma. Calcule pasar de 4 a 5 horas en su instalación, aunque ese tiempo puede variar.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la “preparación intestinal”?

La preparación intestinal le causará mucha diarrea, la cual empezará entre unos minutos y tres horas después de comenzar a tomar su preparación. Así que haga planes para estar en casa y cerca de un baño. La mayoría de la gente se siente hinchada y tiene molestias abdominales. Ésta es una sensación normal. No se alarme si siente estos síntomas. Muchas personas sienten náusea. Ésta también es una sensación normal. A algunas personas no les gusta el sabor o el olor de la medicina. No deje que esto sea un obstáculo para tomarse la medicina de la manera prescrita. En contadas ocasiones algunas personas vomitan mientras toman la preparación. Si esto ocurre, deje de tomarla y llame a su médico.

Mi preparación aún no empieza a surtir efectos, ¿eso está bien?

La gente responde de manera diferente a la preparación intestinal, algunas personas empiezan a tener diarrea unos minutos después de tomarla mientras que otras no reaccionan sino hasta una hora o más tarde. Si ha esperado más de tres horas y no hay resultados, entonces es posible que no esté funcionando. Asegúrese de tomar suficientes líquidos, como se indica en la página 10. Si eso no funciona, tómese la segunda parte de su preparación y siga tomando líquidos. Debe funcionar con el tiempo. Llame a su médico si el medicamento no funciona para nada a pesar de que haya tomado suficientes líquidos y el medicamento de la manera prescrita.

Instrucciones

Ésta es una lista de las cosas que debe hacer para prepararse para su colonoscopia. Marque las casillas con una “X” a medida que vaya completando cada una de las cosas. Asegúrese de que estén marcadas todas las casillas antes de venir para su procedimiento.

Antes de empezar

- Lea cuidadosamente este folleto.
- Asegúrese de que tiene su kit de preparación intestinal.
Llame a su médico si no es así.
- Hable con su médico sobre sus medicamentos si es necesario.

Un día antes de su colonoscopia

- Desayune — sólo líquidos transparentes, ningún alimento sólido.
- Almuerce — sólo líquidos transparentes, ningún alimento sólido.
- Cene — sólo líquidos transparentes, ningún alimento sólido.
- Tómese su preparación intestinal en la noche siguiendo las instrucciones.
- Tome cuando menos 12 vasos grandes de líquidos transparentes en el transcurso del día.

El día de su colonoscopia

- Si su médico recetó una “preparación dividida”, tome la **segunda parte** de la preparación intestinal conforme a las instrucciones, empezando cuatro horas antes de su colonoscopia.
- Tome dos vasos grandes de bebidas energéticas transparentes antes de su cita.
- Preséntese para someterse a su colonoscopia conforme a las instrucciones.



Notas:

Folleto preparado por:

Brennan Spiegel, MD, MSHS; Jennifer Talley, MSPH; Kristina Cordasco, MD, MPH; Michael Chan, MD, MPH; Hartley Cohen, MD and Bradley Snyder

El propósito de este folleto es sólo informativo y usted debe consultar a su médico sobre las opciones de tratamiento y su problema médico particular.

UCLA Health System