

Su colonoscopia será realizada por la Dr. Alexis Alexandridis en Sonoma Valley Hospital (SVH).

Asegúrese de tener un adulto responsable que lo lleve a casa después de su colonoscopia.

Una semana antes de su procedimiento:

- El personal de enfermería de el Hospital le notificará su **hora de llegada**.

Compra:

- 64 oz de líquidos claros. Por ejemplo, Gatorade, jugo de manzana o uva blanca; agua es aceptable.
- Botella de 238 gramos de **MiraLAX** o marca genérica / tienda (disponible sin receta)
- 4 comprimidos de **Dulcolax**, 5 mg o marca genérica/tienda (disponible sin receta)
- Abastecerse de líquidos claros adicionales (mire la lista de dietas líquidas claras para obtener más ideas)
- **Opcional:** Para una preparación más fácil, comience una *dieta baja en residuos* con 4-7 días de su procedimiento (consulte la Lista de dietas bajas en residuos)
- **Opcional:** Ungüento A & D o Desitin para la piel alrededor del ano para prevenir la irritación

Día de preparación (El día antes de su colonoscopia): _____

- Diabéticos: por favor no tome Metformin hoy
- Come un desayuno y almuerzo bajo en residuos solamente. **Líquidos claros solo después de las 3:00 PM.**
- Mezcle toda la botella de 238 gramos de polvo MiraLAX en el líquido transparente de 64 oz y mezcle hasta que se disuelva; es posible que deba hacerlo en una jarra o tazón grande. Divida la mezcla en dos tazas pares de 32 oz cada una y colóquela en el refrigerador para más tarde.

Primera mitad de la preparación:

A las 6:00 PM:

- Comience con la primera taza de bebida **MiraLAX** mixta de 32 oz. **Beba 8 oz cada 10-15 minutos, cuatro veces**

A las 8:00 PM:

- Tome **2 tabletas de Dulcolax** con un vaso de agua
- Beba tanta agua u otros líquidos claros como sea posible

Cada persona tiene una respuesta diferente a la preparación intestinal: algunos tendrán resultados inmediatos, algunos tendrán resultados por la mañana. Si experimenta náuseas mientras bebe la preparación, puede reducir la velocidad y beber las 8 onzas de preparación cada 30 minutos.

Día de la colonoscopia: Mi hora de llegada a SVH: _____

Si su hora de llegada es **antes de las 11:00 AM**

Tome la segunda mitad de la preparación a las 9:00 PM, el día antes de la colonoscopia

Segunda mitad de la preparación:

- Tome 2 tabletas de Dulcolax con un vaso de agua y beba la taza restante de 32 oz de MiraLAX (Drink 8 oz cada 10-15 minutos, hasta que termine)
- **Nada que comer o beber después de la medianoche**

Si su hora de llegada es **después de las 11:00 AM**

Tome la segunda mitad de la preparación 6 horas antes de la hora de llegada el día de la colonoscopia.

Segunda mitad de la preparación:

- Tome 2 tabletas de Dulcolax con un vaso de agua y beba la taza restante de 32 oz de MiraLAX (Drink 8 oz cada 10-15 minutos, hasta que termine)
- **Nada más para comer o beber después**

- Los medicamentos críticos (si se le indico la doctora) se pueden tomar con un sorbo de agua; otros medicamentos pueden esperar hasta que termine el procedimiento. *Diabéticos:* De no tomar dosis completa de insulina, pastillas dietéticas, o metformin el día de la colonoscopia.

DIETA BAJA EN RESIDUOS

TIPO DE ALIMENTO	SÍ: OK PARA COMER	NO: EVITE ESTOS ALIMENTOS
LECHE Y LÁCTEOS	Leche, crema, chocolate caliente, suero de leche, queso, yogur, crema agria; natillas, pudín simple, helado	Yogurt mezclado con nueces, semillas, granola, chía, frutas con piel o semillas (como bayas)
PAN Y GRANOS	Panes y granos hechos con harina blanca refinada (incluyendo panecillos, magdalenas, bagels, pasta); Arroz blanco; Galletas simples, como Saltines; Cereal bajo en fibra (incluyendo arroz inflado, crema de trigo, copos de maíz)	Arroz integral o silvestre; Pan integral, panecillos, pasta o galletas saladas; Cereales integrales o ricos en fibra (incluyendo granola, salvado de pasas, avena); Pan o cereal con frutos secos o semillas; Quinoa
CARNE Y ALTERNATIVAS	Pollo, Pavo, Cordero, Cerdo magro, Carne molida, Ternera, Pescados y mariscos, Huevos, Tofu	Carne dura con gristle; Bistec; Tempeh
SOPAS Y BEBIDAS	Caldo, caldo, consomé, sopas coladas Café, té, soda, Ensure/Boost sin fibra añadida	Chili, sopa de lentejas, sopa de maíz, sopa de guisantes, sopa de frijoles, sopa sin esfuerzo Jugo con pulpa, bebidas con tintes rojos o morados
LEGUMINOSAS	NINGUNO	Guisantes secos, frijoles secos, lentejas, otras legumbres
FRUTAS	Jugo de fruta sin pulpa, puré de manzana, melones de rocío de miel madura / cantalope, albaricoques / melocotones pelados maduros, fruta enlatada o cocida sin piel ni semillas	Fruta cruda con semillas, piel o membranas (incluye bayas, piña, manzanas, naranjas, sandía); cualquier fruta cocida o enlatada con semillas o piel; Pasas u otras frutas secas
VERDURAS	Verduras cocidas o enlatadas sin piel ni cáscaras; patatas sin piel, pepinos sin semillas ni cáscaras	Maíz, Papas con piel, Tomates, Pepinos con semillas y cáscara; Col cocida o coles de Bruselas; Guisantes verdes; Calabaza de verano e invierno; Frijoles limeños; Cebollas
NUECES, GRASAS Y GOLOSINAS	Mantequilla de maní cremosa, mantequilla, aceites, mayonesa Gelatina sin tintes rojos o morados Galletas/pastel hecho con harina blanca y sin semillas, nueces	Nada con nueces o semillas; Coco; Palomitas de maíz, Mermelada/jalea, Delicias, Encurtidos, Aceitunas, Mostaza molida en piedra

DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS

LOS LÍQUIDOS CLAROS SON "TRANSPARENTES": NO TIENEN PULPA, NI FIBRA, NI GRASA, NI PROTEÍNA SIGNIFICATIVA. POR FAVOR, EVITE LOS LÍQUIDOS ROJOS/ROSADOS/MORADOS. SI UN LÍQUIDO NO ESTÁ EN ESTA LISTA, POR FAVOR NO LO CONSUMA MIENTRAS HACE SU COLONOSCOPIA DE PREPARACIÓN INTESTINAL.

Caldo o caldo claro y sin grasa	Bebidas nutricionales claras	Paletas de hielo congeladas sin pulpa y sin lácteos	Jugo de manzana sin pulp
Crema de café sin leche/no láctea	Bebidas deportivas	Agua	Limonada sin pulpa
Crema de té sin leche/no láctea	Soda clara (no mezclar con MiraLAX)	Jugo de uva blanca	Gelatina