

Colonoscopia: Cómo prepararse con MiraLAX®

Nombre genérico: polietilenglicol 3350 (PEG 3350)

SIETE (7) DÍAS ANTES

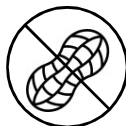
1. Lea atentamente las instrucciones de la preparación.
2. Revise los cambios y restricciones de la medicación. **LEA LA PÁGINA 6** de este documento para obtener más instrucciones sobre los medicamentos. **CONTINÚE TOMANDO LA ASPIRINA RECETADA.**
3. Consiga un conductor autorizado. Debe tener al menos 18 años y un teléfono móvil.
 - **Es necesario para cuando usted reciba sedación.**
 - Su prueba se reprogramará si no cuenta con un conductor de 18 años o más que esté presente cuando lo deje en el centro. El conductor no debe programar ni planificar ninguna cita durante este tiempo.
4. Visite nuestro sitio web para obtener más información:
www.iowaclinic.com/prep-instructions
 - Vea el video educativo en línea sobre colonoscopia (recomendado).



Escanee el
código QR para
ver las
instrucciones de
preparación.

TRES (3) DÍAS ANTES

1. **COMPRE** los siguientes artículos de venta libre:
 - Una (1) botella de 8.3 oz (238 g) de MiraLAX® (o su equivalente genérico, polietilenglicol 3350).
 - Cuatro (4) comprimidos de Dulcolax® (5 mg de bisacodilo). Disponible sin receta médica.
 - Dos (2) botellas de 32 onzas de Gatorade® (o una bebida con electrolitos similar). QUE NO SEA ROJO NI MORADO.
 - **SIMETICONA** (Gas-X® o un medicamento para aliviar los gases). **Esto es muy recomendable, pero NO es obligatorio.** Disponible sin receta en una variedad de formas. Se aceptan cápsulas, masticables, comprimidos y líquidos. Se acepta la concentración regular (125 mg) o la concentración máxima (180 mg) y de cualquier sabor.
3. **DEJE de tomar los siguientes suplementos:** Fibra (como Metamucil®, Citrucel® o Benefiber®). Medicamentos para la diarrea (como Kaopectate®, Lomotil®, Pepto-Bismol® e Imodium® o loperamida). Vitaminas diarias. Suplementos de hierro.
4. **EMPIECE una dieta baja en fibra y baja en residuos.** **LEA LA PÁGINA 5** para ver ejemplos de dietas.



UN (1) DÍA ANTES

1. **Consuma un desayuno bajo en residuos y en fibra.** El desayuno debe consumirse antes de las 10 a. m. Puede consumir **UNO** de los siguientes:
 - Huevos (fritos, apenas cocidos, revueltos o hervidos) con o sin condimentos Y dos rebanadas de pan blanco, **O BIEN,**
 - 2/3 de una taza de yogur (sin semillas, bayas ni nueces) Y una banana
- **DEJE** de comer alimentos sólidos a las **10 a. m.** **NO consuma más alimentos sólidos hasta después del procedimiento.**
- **COMIENCE LA DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS** (solo líquidos transparentes). **LEA LA PÁGINA 5** para ver ejemplos de líquidos claros.
 - Manténgase bien hidratado.
 - **NO** consuma alcohol, líquidos rojos o morados, lácteos, aceite, pulpa, etc.

4 p. m. (la noche ANTES del procedimiento)

PASO 1: **TOME** cuatro (4) comprimidos de Dulcolax® con un vaso lleno de agua.

PASO 2: **MEZCLE** media (1/2) botella de MiraLAX® en cada botella de 32 onzas de Gatorade®. Agítelo bien y guárdelo en el refrigerador para que se mantenga frío. No agregue nada más a la mezcla.



6 p. m. (la noche ANTES del procedimiento)

1. **BEBA** la primera dosis de la preparación de Gatorade® y MiraLAX®, comience con el **PASO 3.**

PASO 3: Beba un vaso de 8 onzas de la preparación de Gatorade® y MiraLAX® (utilice un popote) cada **10 a 20 minutos** hasta que haya terminado una (1) botella de la preparación. **DEBE** beber la primera botella por completo.

PASO 4: **Tome dos (2) comprimidos de simeticona** con el Gatorade® del **paso 3.**

Tendrá diarrea al tomar la preparación. Permanezca cerca del baño. Podría tener hinchazón, calambres abdominales y náuseas. Esto es normal. Beber la solución de forma lenta y durante el período de una a dos (1 a 2) horas puede ayudar a aliviar estos síntomas. Considere usar un popote.

2. **TOME** los medicamentos recetados (por ejemplo, medicamentos para la presión arterial, cardíacos, tiroideos y anticonvulsivos), **a menos que se le indique lo contrario.**
 - Tome sus medicamentos recetados **al menos una (1) hora** antes o después de beber su preparación.

EL DÍA DEL PROCEDIMIENTO

1. **NO** coma alimentos sólidos.
 2. **CONTINÚE** bebiendo **líquidos claros** hasta dos (2) horas antes de la hora de ingreso.
 3. **TOME los medicamentos recetados** (por ejemplo: medicamentos para la presión arterial, cardíacos, tiroideos y anticonvulsivos), **a menos que se le indique lo contrario**.
- Tome sus medicamentos recetados **al menos una (1) hora antes** o después de beber su preparación.

CUATRO (4) HORAS ANTES DE LA HORA DE INGRESO

1. **Tome la segunda dosis de la preparación de Gatorade® y MiraLAX®, comience con el PASO 1.**
 - Sabemos que es posible que deba despertarse en medio de la noche para tomar la segunda dosis. Sin embargo, hemos comprobado que este método permite lograr una limpieza más completa del colon. **Aunque sus heces se vuelvan claras después de la primera dosis, es importante que tome la segunda dosis completa.**

PASO 1: Beba un vaso de 8 onzas de la preparación de Gatorade®/MiraLAX® (usando un popote) cada **10 a 20 minutos** hasta **que se haya acabado una (1) botella completa de la solución de preparación. DEBE** beber la primera botella por completo.

PASO 2: Tome dos (2) comprimidos de simeticona con agua después de beber la solución de preparación.

1. La mayoría de las personas siente distensión abdominal, calambres abdominales y náuseas. Esto es normal. Beber la solución de forma lenta y durante el período de una a dos (1 a 2) horas puede ayudar a aliviar estos síntomas.
2. **DEJE de beber TODOS los líquidos dos (2) horas antes de la hora de ingreso, incluida el agua.**
3. Sus heces deben ser amarillas, transparentes y de aspecto acuoso.
4. Si todavía evacúa heces sólidas o tiene diarrea de color marrón, llame al 515.875.9145.



LO QUE DEBE HACER O TRAER EL DÍA DEL PROCEDIMIENTO

- ☐ Tarjetas del seguro, identificación con foto, directiva anticipada (si dispone de una).
- ☐ Use ropa cómoda, no use sostén con aro.
- ☐ Lista de medicamentos y cirugías.
- ☐ Quítese TODAS las joyas y piercings.
- ☐ Los inhaladores que use.
- ☐ Deje las cosas de valor en casa.

LO QUE DEBE ESPERAR

1. La duración aproximada de la estadía es de dos a tres (2 a 3) horas.
2. El conductor puede retirarse luego de dejarlo y se le indicará cuándo debe volver. Recuérdale que traiga un teléfono móvil.
3. Los medicamentos sedantes que se administran para la colonoscopia pueden causar olvidos y afectar el juicio, la coordinación y el tiempo de reacción. Estos efectos pueden durar hasta doce (12) horas después de la administración. NO conduzca durante el resto del día.

INSTRUCCIONES ESPECIALES

1. Los beneficios de cobertura varían según cada caso. Usted debe encargarse de consultar con su compañía aseguradora acerca de sus beneficios y cualquier tipo de autorización previa necesaria.
2. Su prueba se reprogramará si no cuenta con un conductor de 18 años o más que esté presente cuando lo deje en el centro. El conductor no debe programar ni planificar ninguna cita durante este tiempo.
3. **Tenga en cuenta que no debe consumir marihuana el día del procedimiento y que, si lo hace, el procedimiento será reprogramado.**

CONSEJOS ÚTILES

1. Intente beber la solución con un popote.
2. Puede tener calambres intestinales hasta que las heces hayan salido del colon (esto puede tomar de dos a cuatro horas y a veces mucho más).
3. Para evitar que se le irrite la zona anal, puede hacer lo siguiente: usar toallitas húmedas para bebé o almohadillas Tucks, darse un baño de asiento con agua tibia o usar un rociador con agua tibia, y usar una pomada para las hemorroides si tiene hemorroides (retírela antes del examen). NO use pomadas a base de zinc ni vaselina.
4. Sus preguntas son importantes para nosotros. Visite nuestro sitio web para obtener más información: www.iowaclinic.com/prep-instructions. También puede enviarnos un mensaje a través del portal MyHealth durante el horario laboral habitual o llamar al 515.875.9115.



Escanee el
código QR para
ver las
instrucciones
de preparación.

GUÍA PARA LA DIETA DE PREPARACIÓN ANTES DE UNA COLONOSCOPIA

Dieta baja en fibra y baja en residuos: comience AL MENOS tres (3) días antes del procedimiento.

A continuación se presenta una guía de los alimentos que puede comer mientras sigue una dieta baja en residuos antes de su procedimiento. En general, evite los alimentos duros o fibrosos y aquellos que contengan cereales integrales, frutos secos, semillas, cáscaras o colorante rojo. Una dieta baja en residuos le ayudará a obtener los mejores resultados de la preparación intestinal. **Si no está seguro de si un alimento es bajo en residuos, es mejor evitarlo mientras se prepara para el procedimiento.**

Grupo de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos que debe evitar
Leche y lácteos	Leche, bebidas de soya o de frutos secos (siempre que no tengan partículas), helado, yogur y queso.	No consuma productos lácteos que contengan trozos de frutos secos, semillas o fruta.
Bebidas	Café, té, gaseosas, jugos sin pulpa, Kool-Aid (sin colorante rojo), Boost, Ensure u otros suplementos nutricionales sin fibra agregada.	No consuma bebidas con pulpa, semillas, fibra agregada o jugo de ciruelas pasas.
Pan, cereales y almidones	Cualquier pan elaborado con harina refinada, incluidos los muffins ingleses, el pan pita, los panecillos, los muffins, las galletas saladas, los panqueques, los waffles, Cheerios, Corn Flakes, Rice Krispies, arroz blanco y pastas refinadas.	No consuma cereales integrales, avena, granola, alimentos que contengan semillas o frutos secos, pan de maíz, galletas Graham, arroz integral o silvestre, cáscara de papa ni quinoa.
Frutas	Fruta enlatada o cocida sin piel ni semillas, puré de manzana, bananas maduras y salsa de arándanos en gelatina.	No consuma frutas crudas (excepto bananas maduras), piña enlatada, naranjas, mezclas de frutas, frutas secas, salsa de arándanos enteros ni aguacate.
Verduras	Verduras tiernas, bien cocidas, enlatadas o congeladas, sin semillas ni cáscara, como zanahorias o remolachas peladas, jugo colado de verduras o salsa de tomate.	No consuma verduras crudas ni ninguna cocida que sea dura o fibrosa como el brócoli, los espárragos, el repollo, las espinacas, etc.
Carne y sustitutos de la carne	Pescado, aves, carne de res o cerdo tiernos y cocidos, huevos, tofu y mantequillas cremosas de frutos secos.	No consuma cartílago ni partes duras de la carne, fiambres ni salchichas, sustitutos de la carne elaborados con cereales integrales, semillas o trozos de frutos secos, frijoles, arvejas ni lentejas.
Varios	Sal, azúcar, especias molidas o en hojuelas, chocolate y cualquier condimento líquido o de consistencia suave, como ketchup, salsa de soya, mayonesa o jalea (pero no mermelada ni conservas de fruta).	No consuma pimienta, especias con semillas ni otras semillas, frutos secos, palomitas de maíz, encurtidos ni aceitunas.

Dieta de líquidos claros

- Agua
- Refrescos de colores claros
- Té o café (solo negro, sin crema)
- Jugos claros
- Gatorade u otras bebidas deportivas (que no sean rojas ni moradas)
- Caldo de pollo, de res y de verduras; caldo en cubitos
- Gelatina Jell-O® (que no sea roja ni morada)
- Paletas heladas (que no sean rojas ni moradas)

CONSIDERACIONES SOBRE LOS MEDICAMENTOS

1. **Continúe tomando la aspirina recetada.**

2. Es posible que deba dejar de tomar **medicamentos anticoagulantes** antes de su procedimiento. Llame a nuestro consultorio al 515.875.9115 si no recibió las instrucciones.

- Los medicamentos anticoagulantes incluyen los siguientes: prasugrel (Effient®), warfarina (Coumadin®), clopidogrel (Plavix®), dabigatrán (Pradaxa®), rivaroxabán (Xarelto®), apixabán (Eliquis®), enoxaparina (Lovenox®) o ticagrelor (Brilinta®).

3. Es posible que deba ajustar su medicación para la **diabetes** y la frecuencia o forma de controlar su glucemia durante la fase de preparación del colon.

Llame a su proveedor de atención primaria para obtener instrucciones.

4. Si toma algún **medicamento GLP-1**, deberá cambiar al **protocolo de preparación para el estreñimiento con MiraLAX®**. Puede encontrar estas instrucciones en el sitio web de Iowa Clinic:

www.iowaclinic.com/prep-instructions.

Comuníquese con el consultorio de gastroenterología al número 515.875.9115 si necesita más orientación.

- Los medicamentos GLP-1 incluyen los siguientes: liraglutida (Victoza®, Saxenda®), semaglutida (Ozempic®, Wegovy®), dulaglutida (Trulicity®), exenatida (Byetta®, Bydureon®) o tirzepatida (Mounjaro®)

5. Si tiene **menos de tres (3) evacuaciones intestinales por semana** (o presenta heces duras, secas o grumosas), deberá cambiar al **protocolo de preparación para el estreñimiento con MiraLAX®**. Estas instrucciones se pueden encontrar en el sitio web de Iowa Clinic: www.iowaclinic.com/prep-instructions.

Comuníquese con el consultorio de gastroenterología al número 515.875.9115 si necesita más orientación.

6. **La simeticona** administrada durante la preparación intestinal para la colonoscopia puede reducir significativamente la presencia de burbujas de gas y la formación de espuma, lo que permite una mejor visualización del colon. Una visualización clara de la pared del colon es esencial para detectar pólipos u otras anomalías. **Esto es opcional, NO obligatorio.**

Escanee el código QR para ver las instrucciones de preparación. >

