



Gastroenterology

Specialty Medicine with Commitment, Care and Compassion

HELPFUL TIPS FOR PREPARING FOR COLONOSCOPY- Spanish

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA LA PREPARACIÓN DE UNA COLONOSCOPIA:

1. **Días antes de comenzar la preparación, debe tomar agua y otros líquidos en abundancia para hidratarse.** Se sentirá mejor durante el proceso de preparación y el procedimiento si se hidrata adecuadamente.
2. **Planear permanecer en casa desde el momento que comience a tomarse la solución de preparación hasta irse al procedimiento.**
3. **Recomendaciones para facilitar el consumo de la solución de preparación**
 - a. Agregar sabor a la solución con Crystal Light. El sabor limón es el mejor.
 - b. Si tolera tomar bebidas heladas, mezclar la preparación con anticipación y refrigerarla (no utilizar hielo). Si no, puede tomárselo a la temperatura ambiental. Al tomarse la preparación Colyte u algo similar, dividirla en dos recipientes más pequeños para que no se vea del tamaño de un galón.
 - c. Para no probar el sabor de la solución, puede bebérsela con un popote, colocándose lo más adentro de la boca posible, sin que le provoque arcadas.
 - d. Colocar una tapa en el vaso (para no oler la solución), o taparse la nariz.
 - e. Para eliminar el sabor salado de la boca, trate de chupar algo dulce o ácido como caramelos duros, paletas, o tajadas de limón/lima, o tratar de adormecer las papilas gustativas con pastillas de mentol antes de **comenzar** a tomarse la preparación.
 - f. Si le dan náuseas, descanse por quince a treinta minutos, y comience a tomar el líquido a un ritmo más lento.
4. **Coger un libro o el iPad y, ¡prepárese para las evacuaciones urgentes y aguadas!**
 - a. Vestir ropa holgada, ¡ya que podría que bajarse los pantalones urgentemente!
 - b. Prepárese. A veces, el medicamento comienza a funcionar de inmediato. Sin embargo, a ciertas personas les toma varias horas para tener la primera evacuación. Cual sea el caso, prepárese para pasar mucho tiempo en el inodoro.
 - c. Aplicar una capa de crema, como un ungüento para la parte del pañal o Vaselina a la piel perianal antes que comiencen las evacuaciones, y seguir aplicándolo a medida que sea necesario para evitar que la irritación en esa parte. Aplicar según sea necesario.
 - d. Utilizar toallitas húmedas o para las hemorroides para reducir la irritación en la piel.
 - e. Mantener una botella llena de agua o de líquidos claros en el baño para mantenerse hidratado, siempre que se termine de beber la preparación.
 - f. Después de un tiempo, las evacuaciones deberían aclararse y tener menos materia sólida. En las últimas dos horas antes del procedimiento, solo debería observarse líquido amarillo con un poco o nada de residuo. Idealmente, debería tener un aspecto como la orina.
5. **Ya pasó la parte difícil, ¡llegó la hora de irse!**
 - a. Podría resultar útil llevar un cambio extra de ropa interior/pantalones para ponerse después del procedimiento.
 - b. Colocar una toalla u otra protección en el asiento del carro.
 - c. Llevar una botella de agua y una merienda para ingerir en el carro, **DESPUÉS** del procedimiento. Tendrá sed y hambre. Es buena idea comenzar a tomar y comer lentamente, en vez de comer una comida grande de una vez.