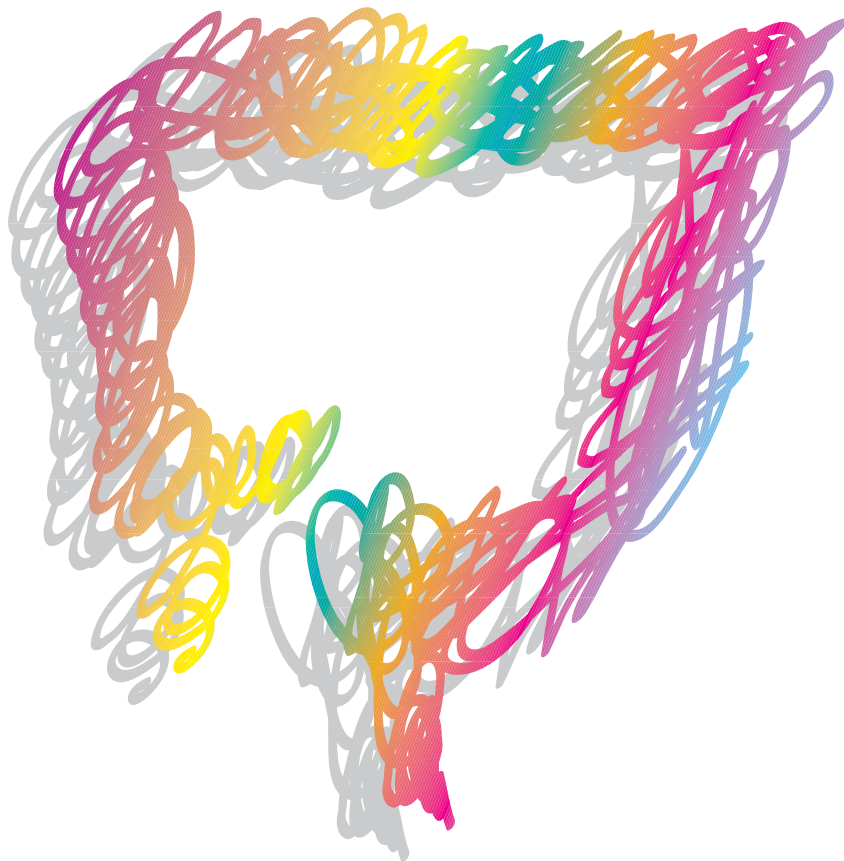


NOS PREPARAMOS PARA HACER UNA COLONOSCOPIA

Hágala una vez, hágala bien



En el interior de este folleto encontrará: Información sobre su colonoscopia, instrucciones sobre cómo prepararse para la exploración y algunas preguntas frecuentes.

Su colaboración es muy importante, para nosotros y para usted: Siga atentamente las instrucciones siguientes. Así ayudará a su médico y será posible visualizar todo el colon adecuadamente sin necesidad de repetir la prueba.



Comité de redacción

Pilar Blay Albors, Oncología Médica HUCA

Felipe José Rodríguez Gordaliza, Atención Primaria, Área V

María Eugenia Lauret Braña, Aparato Digestivo, Hospital Álvarez-Buylla

Laureano López Rivas, Aparato Digestivo, Hospital San Agustín

Isabel Palacio Vázquez, Unidad de Atención al Cáncer, SESPA

Adolfo Parra Blanco, Aparato Digestivo, HUCA

Adolfo Suárez González, Aparato Digestivo, Hospital de Cabueñes

Ana Luz Villarías López, Subdirección de Gestión Clínica y Calidad

Edita

Unidad de Atención al Cáncer

Subdirección de Gestión Clínica y Calidad

Servicio de Salud del Principado de Asturias

Diseño y Maquetación

creativa www.somoscreativos.com

Impresión

Gráficas Cano

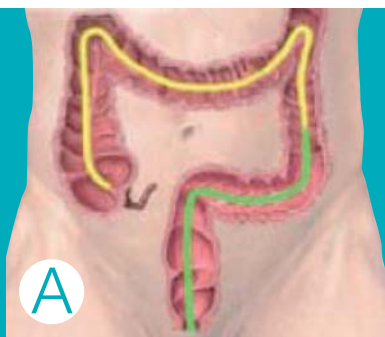
D.L.: AS-6286-2011

¿Qué es este folleto?

- Su médico le ha recomendado hacer una colonoscopia y tiene una cita para su realización.
- Mediante una colonoscopia se pueden descubrir precozmente lesiones benignas, premalignas o malignas, y colaborar a salvar vidas.
- La preparación del colon para una colonoscopia es fundamental, y requiere seguir las instrucciones de forma adecuada.
- ¿Qué debe hacer usted? Vaciar completamente su colon siguiendo cuidadosamente la dieta y el resto de instrucciones contenidas en este folleto.
- Si tiene preguntas sobre el procedimiento, este folleto le servirá de ayuda.
- Antes de iniciar el proceso se le habrá proporcionado el producto de preparación adecuado para su caso y las instrucciones sobre cómo tomarlo.

¿Qué es una colonoscopia?

- Es una prueba diagnóstica cuyo objetivo es explorar la mucosa del interior del intestino grueso (colon), y así poder visualizar lesiones en caso de que éstas existan.
- La colonoscopia es segura, aunque no está libre de algunos riesgos como toda prueba médica. Estos posibles riesgos se explican en el documento de consentimiento que le entregará el médico que le solicitó la prueba. Puede consultar sus dudas con él, así como con el médico que le realice la colonoscopia. **Recuerde que debe leer el documento de consentimiento detenidamente y traerlo firmado el día que se realice la colonoscopia.**
- La colonoscopia se utiliza para estudiar a personas con síntomas, o a personas sin síntomas pero con cierto riesgo de pólipos o cáncer de colon y otras enfermedades debido a antecedentes familiares y/o a su edad.



A: Colonoscopia total, se introduce el endoscopio hasta el ciego (línea amarilla), aunque en ocasiones se realiza una exploración más limitada (línea verde).

B: Aspecto del interior del colon, con un pólipo que puede extirparse durante la exploración, de forma indolora.

¿Cómo se realiza una colonoscopia?

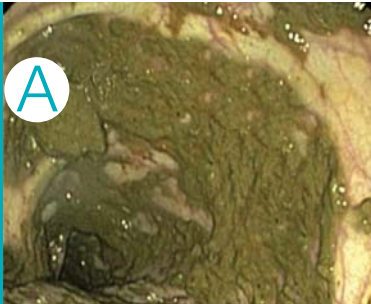
- Justo antes de iniciar la colonoscopia probablemente se le aplicará una medicación sedante y analgésica. La mayor parte de las personas toleran bien la prueba con esta medicación.
- La colonoscopia la realiza un médico introduciendo un tubo delgado y flexible a través del ano, equipado con un equipo que permitirá la visualización del interior de su colon en un monitor de televisión. Durante la prueba usted estará acostado sobre el lado izquierdo.
- La colonoscopia dura generalmente 15-40 minutos. Sin embargo, debe calcular que empleará más tiempo en el hospital haciendo la prueba y, posteriormente, recuperándose de los efectos de la medicación sedante.
- Mediante la colonoscopia, el médico puede tomar pequeñas muestras (biopsias) y extirpar pólipos.
- La prueba no está libre de algunas molestias que se tratan de minimizar mediante la medicación sedante. Puede sentir dolor en el abdomen (retortijón o sensación de hinchazón) que se debe a la introducción de aire en el intestino para facilitar la visualización. La medicación sedante y analgésica la pautará el médico que le realice la colonoscopia.

¿Por qué es importante una limpieza adecuada del colon?

- El médico que va a realizarle la prueba debe conseguir ver bien toda la mucosa del colon para que la colonoscopia pueda considerarse adecuada. Esto es importante porque:

- 1) Permitirá realizar un diagnóstico correcto.
- 2) Le evitará tener que repetir la colonoscopia.

Para ello es **imprescindible** una adecuada limpieza del colon que se logrará siguiendo cuidadosamente estas instrucciones. Recuerde que la medicación que se le entregará para la limpieza de colon es un **purgante**.



A: Limpieza incorrecta.



B: Limpieza correcta.

¿Cómo puedo saber si he completado mi limpieza intestinal?

- Sabrá que la preparación es adecuada cuando sus heces sean líquidas, de color amarillo y de aspecto transparente similar a la orina.
- Incluso si esto ocurre antes de que haya terminado la toma de la preparación, debe completar toda la medicación según las instrucciones.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la preparación de colon?

- Durante toda la preparación tendrá muchas deposiciones diarreicas. La diarrea puede empezar en cualquier momento –a los pocos minutos o hasta tres horas después de haber empezado a tomar la preparación–. Se verá obligado a pasar mucho tiempo en el baño durante todo el proceso, por lo que será conveniente mantenerse cerca del aseo.
- La hinchazón, el malestar abdominal y las náuseas son efectos secundarios comunes. No debe alarmarse si se presentan estos síntomas.
- A algunas personas les desagrada el sabor de la medicación. A pesar de ello, debe completar la toma según las instrucciones.

¿Qué ocurre si mi preparación no ha hecho su efecto todavía?

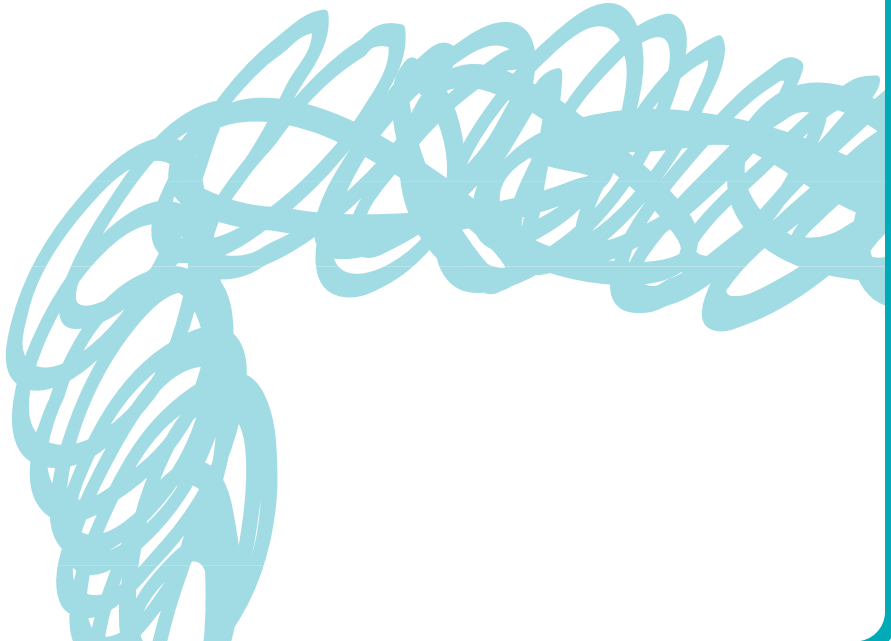
- Si han transcurrido más de 3 horas sin respuesta, es probable que la preparación no esté funcionando. Asegúrese de que ha tomado suficiente líquido (revise las instrucciones de preparación).
- Si aún así sigue sin hacer efecto, tome la segunda parte de su preparación y siga bebiendo líquidos. La preparación funcionará antes o después. No obstante, si presenta vómitos al tomar la preparación y tiene dolor abdominal sin realizar deposiciones, deje de tomarlo y contacte con su médico.

Aspectos fundamentales para una colonoscopia segura y eficaz

- 1 Realice la dieta que se le indica.
- 2 Tome la preparación estrictamente como se indica al final de este folleto. Aunque en otras ocasiones la haya tomado de otra manera, o alguien le recomiende otra forma, debe hacerlo como le indicamos.
- 3 Salvo que su médico le aconseje más horas de ayunas, puede tomar agua o líquidos claros hasta 2 horas antes de la colonoscopia. A partir de ese momento, no tome nada.
- 4 En general, debe tomar su medicación de la forma habitual. En caso de duda consulte con su médico.
- 5 Avise al médico que le solicita la prueba si:
 - a. Padece enfermedades crónicas (diabetes, insuficiencia renal, enfermedades del corazón, respiratorias o del hígado).
 - b. Toma medicamentos regularmente (antiagregantes o anticoagulantes como Iscover, Plavix, Disgren, Aspirina, Adiro, Tiklid, Efient, Sintrom o antiinflamatorios). Es posible que le retiren alguno de ellos unos días antes de la colonoscopia.
 - c. Tiene alergia a algún medicamento.
 - d. Tiene prótesis cardíacas, marcapasos o desfibrilador.
- 6 Si toma hierro, debe suspenderlo una semana antes de la colonoscopia.
- 7 Se recomienda acudir acompañado. En caso contrario, no podremos administrarle sedación.
- 8 Traiga firmado el consentimiento que le entregó el médico que le solicitó la colonoscopia.
- 9 Venga tranquilo. Hoy día la colonoscopia no causa graves molestias. De hecho la parte más difícil para los pacientes es la toma de la preparación.
- 10 Los pacientes no suelen tener necesidad de ir al baño para defecar de camino al hospital. De todas formas, no salga de su domicilio hasta que sienta que ya no tiene necesidad de defecar. Si va a retrasarse llame por teléfono a la unidad de endoscopia.

Después de la colonoscopia

- 1 Si se le administró sedación, permanecerá en una sala un corto periodo de tiempo hasta que pasen sus efectos.
- 2 Hasta el día siguiente, evite esfuerzos intensos, no realice comidas copiosas, y no tome bebidas alcohólicas.
- 3 Es frecuente notar algunas molestias por los gases, que desaparecerán pronto.
- 4 Si presenta dolor importante, náuseas, vómitos o elimina abundante sangre por el ano, informe a su médico.
- 5 No conduzca ni maneje máquinas hasta 12 h. después, sus reflejos se verán disminuidos.



Preparación previa

SU MÉDICO LE INDICARÁ LA PREPARACIÓN QUE LE CORRESPONDE -CITRAFLEET O MOVIPREP- DE LAS QUE SE EXPONEN EN EL DESPLEGABLE FINAL.

La preparación previa para la colonoscopia es una de las partes más importantes de la prueba. Una preparación inadecuada impide un diagnóstico correcto y le obligaría a REPETIR la exploración.

La dieta es una parte más de la preparación e igual de importante que los medicamentos que debe tomar para realizar la limpieza del colon.

A continuación se le indica una **dieta baja en residuos**, con el propósito de reducir el tamaño y el número de las heces y así facilitar el estudio.

Su alimentación en el día previo a la exploración debe ser ÚNICAMENTE la que se le indica en la dieta. De no seguir las indicaciones, la preparación podría no ser la adecuada y usted debería REPETIR la colonoscopia.

Si por cualquier motivo cree que no podrá realizar la dieta indicada, deberá seguir una dieta exclusivamente con líquidos. Sin embargo, si la preparación del colon ha sido inadecuada en exploraciones previas, es posible que su médico le recomiende seguir una **dieta exclusivamente a base de líquidos** en el día anterior a la colonoscopia.

DIETA LÍQUIDA que debe comenzar la víspera de la exploración, ÚNICAMENTE si se lo recomienda su médico.

Puede tomar tanta cantidad como desee de cualquiera de lo siguiente, repartido a lo largo de todo el día como le resulte más cómodo y **HASTA 2 HORAS ANTES de la exploración.**

- Infusión (Té, manzanilla, poleo-menta...).
- Gelatina de Limón o Piña.
- Zumo de manzana o uva.
- Sorbete de Limón.
- Caldo de pollo COLADO.
- Bebidas Isotónicas (Aquarius, Isostar, Gatorade, Powerade...).



Opción recomendada con carácter general

DESDE 3 DÍAS ANTES DE LA COLONOSCOPIA debe seguir una dieta pobre en residuos:



PUEDE TOMAR:

Pasta y arroz. / Caldos (no verduras). / Carnes y pescados a la plancha o hervidos. / Quesos duros. / Galletas sin fibra y pan tostado / Zumos colados. / Café, té, infusiones. / Líquidos sin gas.



NO PUEDE TOMAR:

Vegetales enteros: ensaladas, verduras, legumbres. / Fruta fresca o en conserva (especialmente no tomar frutas con semillas: kiwi, fresa, etc.). / Patatas. / Carnes y pescados en salsa o estofados. / Embutidos. / Leche, grasas (mantequilla, margarina, nata) y pasteles. / Yogur con frutas, helados, cremas. / Compotas y mermeladas. / Frutos secos. / Pan integral, cereales y pastas integrales. / Bebidas con gas. / Chocolate.

- Sólo puede utilizar un máximo de 2 cucharadas soperas de aceite al día, preferiblemente de oliva.
- Puede usar limón para condimentar los alimentos.
- No hay límite en la cantidad que puede tomar de caldo (colado) o gelatina.
- Se recomienda beber abundantes líquidos, durante toda la preparación puede tomar TANTA CANTIDAD COMO DESEE de los siguientes: agua, infusiones (té, manzanilla, poleo-menta, etc.), zumo de manzana o uva, bebidas isotónicas (Aquarius, Isostar, Gatorade, etc.).
- Puede beber cualquiera de los líquidos indicados HASTA 2 HORAS ANTES de la exploración.



DESAYUNO 9:00 h.

Infusión: té, manzanilla, poleo-menta... / Zumo de manzana. / Galletas tipo "María". / Yogurt natural desnatado.

MEDIA MAÑANA 11:00 - 12:00 h.

Zumo de manzana. / Gelatina de limón o piña. / Fiambre de pechuga de pavo, 2-3 lonchas con una rebanada de pan blanco.

COMIDA 14:00 h.

Sopa de arroz: caldo de pollo colado e incorporar una taza de arroz blanco cocido. / Pechuga de pollo a la plancha. / Compota de 1 manzana ó 1 pera (pelada y sin pepitas).

MERIENDA 18:00 h.

Zumo de manzana. / Gelatina de limón o piña. / Queso de Burgos (1 tarrina pequeña de 75 gramos).

TRAS LA MERIENDA, NO PODRÁ TOMAR ALIMENTOS SÓLIDOS hasta finalizada la colonoscopia. Puede tomar TANTA CANTIDAD COMO DESEE de los siguientes líquidos: agua, infusiones (té, manzanilla, poleo-menta...), zumo de manzana o uva, bebidas isotónicas (Acuarius, Isostar, Gatorade...).

19:00 h.

Tomará un comprimido de Dulcolaxo (5 mg.) SI TIENE ESTREÑIMIENTO HABITUALMENTE

21:00 h.

Tomará Moviprep (un sobre A + un sobre B) disuelto en 1 litro de agua. Lo ideal es tomarlo en menos de media hora, pero si cree que así puede vomitarlo, tómelo más despacio. Después se recomienda que beba tanta cantidad de agua, o de los líquidos recomendados, como estime oportuno (ver en Preparación previa, "Dieta líquida"), mínimo de 500 c.c. (2 vasos grandes).



4 horas antes

4 HORAS ANTES DE LA CITA DE LA COLONOSCOPIA, tomará la segunda dosis de Moviprep (un sobre A + un sobre B) disuelto en 1 litro de agua. Lo ideal es tomarlo en menos de media hora, pero si cree que así puede vomitarlo, tómelo más despacio. Después se recomienda que beba tanta cantidad de agua, o de los líquidos recomendados, como estime oportuno (ver en Preparación previa, "Dieta líquida"), mínimo de 500 c.c. (2 vasos grandes).

2 horas antes

DESDE 2 HORAS ANTES DE LA CITA, no debe tomar líquidos, salvo que su médico le aconseje más horas de ayunas.

Preparación con CITRAFLEET®

Dieta baja en residuos como preparación para colonoscopia



Opción recomendada con carácter general

DESDE 3 DÍAS ANTES DE LA COLONOSCOPIA debe seguir una dieta pobre en residuos:



PUEDE TOMAR:

Pasta y arroz. / Caldos (no verduras). / Carnes y pescados a la plancha o hervidos. / Quesos duros. / Galletas sin fibra y pan tostado / Zumos colados. / Café, té, infusiones. / Líquidos sin gas.



NO PUEDE TOMAR:

Vegetales enteros: ensaladas, verduras, legumbres. / Fruta fresca o en conserva (especialmente no tomar frutas con semillas: kiwi, fresa, etc.). / Patatas. / Carnes y pescados en salsa o estofados. / Embutidos. / Leche, grasas (mantequilla, margarina, nata) y pasteles. / Yogur con frutas, helados, cremas. / Compotas y mermeladas. / Frutos secos. / Pan integral, cereales y pastas integrales. / Bebidas con gas. / Chocolate.

- Sólo puede utilizar un máximo de 2 cucharadas soperas de aceite al día, preferiblemente de oliva.
- Puede usar limón para condimentar los alimentos.
- No hay límite en la cantidad que puede tomar de caldo (colado) o gelatina.
- Se recomienda beber abundantes líquidos, durante toda la preparación puede tomar TANTA CANTIDAD COMO DESEE de los siguientes: agua, infusiones (té, manzanilla, poleo-menta, etc.), zumo de manzana o uva, bebidas isotónicas (Aquarius, Isostar, Gatorade, etc.).
- Puede beber cualquiera de los líquidos indicados HASTA 2 HORAS ANTES de la exploración.



DESAYUNO 9:00 h.

Infusión: té, manzanilla, poleo-menta... / Zumo de manzana. / Galletas tipo "María". / Yogurt natural desnatado.

MEDIA MAÑANA 11:00 - 12:00 h.

Zumo de manzana. / Gelatina de limón o piña. / Fiambre de pechuga de pavo, 2-3 lonchas con una rebanada de pan blanco.

COMIDA 14:00 h.

Sopa de arroz: caldo de pollo colado e incorporar una taza de arroz blanco cocido. / Pechuga de pollo a la plancha. / Compota de 1 manzana ó 1 pera (pelada y sin pepitas).

MERIENDA 18:00 h.

Zumo de manzana. / Gelatina de limón o piña. / Queso de Burgos (1 tarrina pequeña de 75 gramos).

TRAS LA MERIENDA, NO PODRÁ TOMAR ALIMENTOS SÓLIDOS hasta finalizada la colonoscopia. Puede tomar TANTA CANTIDAD COMO DESEE de los siguientes líquidos: agua, infusiones (té, manzanilla, poleo-menta...), zumo de manzana o uva, bebidas isotónicas (Aquarius, Isostar, Gatorade...).

19:00 h.

Tomará un comprimido de Dulcolaxo (5 mg.) SI TIENE ESTREÑIMIENTO HABITUALMENTE

21:00 h.

Tomará un sobre de Citrafleet disuelto en un vaso de agua fría. Después se recomienda que beba al menos 1.5 litros de líquidos claros (ver en Preparación previa, "Dieta líquida").

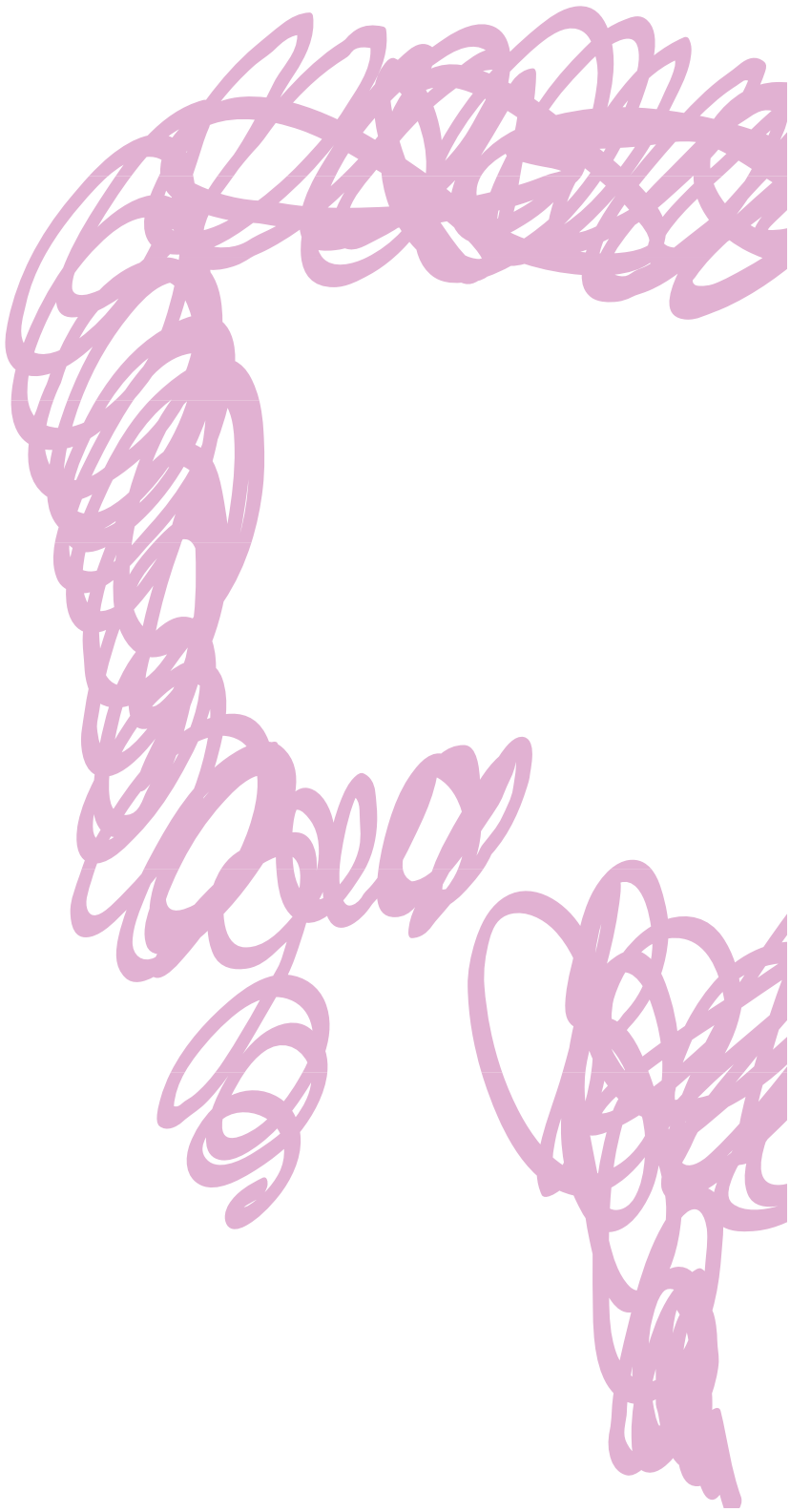


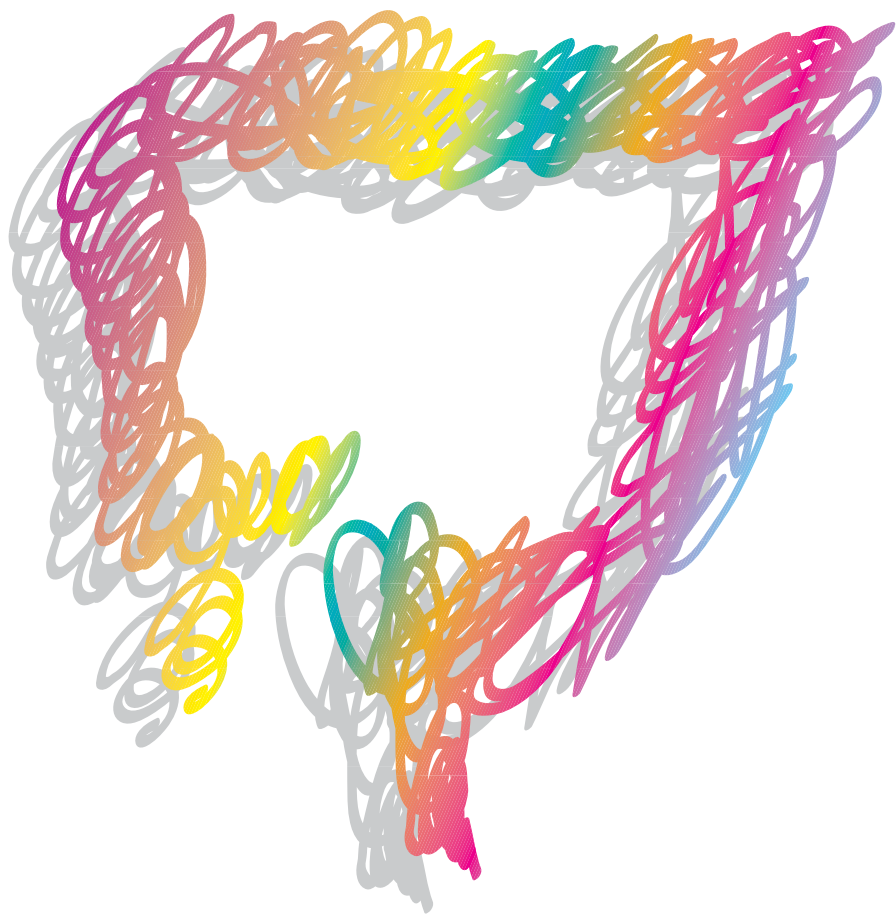
4 horas antes

4 HORAS ANTES DE LA CITA DE LA COLONOSCOPIA, tomará el segundo sobre de Citrafleet disuelto en 1 vaso de agua fría. Después se recomienda que beba al menos 1,5 litros de líquidos claros (ver en Preparación previa, "Dieta líquida").

2 horas antes

DESDE 2 HORAS ANTES DE LA CITA, no debe tomar líquidos, salvo que su médico le aconseje más horas de ayunas.





SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SALUD
Y SERVICIOS SANITARIOS

Plan de Calidad
para el Sistema Nacional
de Salud



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD

"Este proyecto ha sido financiado a cargo de los fondos para las estrategias 2010 del Ministerio de Sanidad y Política Social que fueron aprobados en el CISNS de fecha 10 de febrero de 2010, como apoyo a la implementación a las Estrategias de Salud: Cáncer".

