

Si usted y su médico deciden que la colonoscopia es la adecuada...

...en el consultorio médico, recibirá instrucciones para prepararse. Una colonoscopia es una de varias pruebas de detección que recomienda la Sociedad Americana contra el Cáncer¹. Revise las instrucciones con su médico con anticipación para asegurarse de que se respondan todas sus dudas.

En general, el día antes de la colonoscopia:



- ♥ **Cambie su alimentación.** Deberá dejar de consumir alimentos sólidos y comenzará a beber líquidos claros².
- ♥ **Beba el "preparado".** Durante la noche anterior al procedimiento, también debe beber una sustancia líquida de "preparación para colonoscopia" que ayuda a limpiar los intestinos².
- ♥ **Prepárese.** Consulte con su médico para saber si debe suspender temporalmente sus fármacos o medicamentos con receta antes de la colonoscopia³.
- ♥ **Reduzca el estrés.** Planifique el tiempo que necesita para prepararse y planifique la privacidad que necesite².

 - Si tiene hijos, padres adultos mayores o mascotas que necesitan atención, es posible que deba buscar ayuda para cuidarlos
- ♥ **Sea creativo.** Cuando su alimentación se limite a líquidos claros, prepárese con líquidos variados. Puede beber caldo claro, café o té (sin leche ni crema), refrescos, Gatorade®, helados de agua, paletas heladas y productos de la marca Jell-O® (jalea). No ingiera nada que contenga colorante rojo, azul o púrpura².
- ♥ **Póngase cómodo.** Use ropa holgada y prepárese para permanecer dentro o cerca del baño².

 - Considere llevar música, su laptop, revistas o libros para entretenerse
- ♥ **Mejore el sabor de la preparación líquida.** Si la preparación recetada no tiene sabor, pruebe los siguientes consejos²:

 - Agregue una bebida Crystal Light® o Kool-Aid® en polvo (que no sea de color rojo, azul o púrpura)
 - Añada una lámina de jengibre o lima
 - Bébala fría
 - Sostenga un limón o una lima bajo la nariz mientras bebe
 - Chupe un caramelo duro después de cada vaso
- ♥ **Beba más líquidos.** Manténgase hidratado antes, durante y después de su preparación para colonoscopia (normalmente, hasta unas horas antes de su procedimiento) y también después de la colonoscopia².

Estos consejos sirven como guía, pero debe seguir siempre las instrucciones de su médico.

Para saber más sobre el cáncer colorrectal y los exámenes que lo detectan, visite

www.LoveYourColon.org

Referencias: 1. Colorectal cancer screening tests. American Cancer Society website. <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/screening-tests-used.html>. Accessed March 23, 2020.

2. Preparing for a colonoscopy. Harvard Health Publishing website. <http://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/preparing-for-a-colonoscopy>. Accessed March 23, 2020.

3. Colonoscopy. Medline Plus website. <https://medlineplus.gov/ency/article/003886.htm>. Accessed March 23, 2020.