

# Preparación Para La Colonoscopia



## Prepárese bien para no volver

¡La preparación evita repetición!

Adentro encontrará:

- Cómo prepararse para la colonoscopia
- Información acerca de la colonoscopia
- Contestaciones a preguntas frecuentes

## Información Acerca de Este Folleto

Ha programado una cita para una colonoscopia. **Con la colonoscopia se puede detectar si hay cáncer y hasta salvar vidas.** Con la ayuda de este folleto podrá prepararse debidamente para este examen. Bien sabemos que prepararse para una colonoscopia es una tarea difícil y tal vez usted tenga preguntas acerca de esta prueba. Fue con el fin de contestar sus preguntas que creamos este folleto.

Antes de la redacción de este folleto los investigadores conversaron con personas que ya habían pasado por la experiencia de una colonoscopia. Les preguntaron qué encontraron que les había sido difícil durante la preparación para este examen o qué indicaciones les habían parecido confusas. Con la información obtenida elaboramos este folleto. Se hizo un análisis del mismo para corroborar si en realidad podía ayudar a la gente a prepararse correctamente para la colonoscopia. Con el estudio se descubrió que, por lo general, aquellas personas que leen este folleto se preparan mejor para hacerse la colonoscopia y la limpieza intestinal es más completa que la de aquellos que no lo leen.\*

### Cómo Prepararse

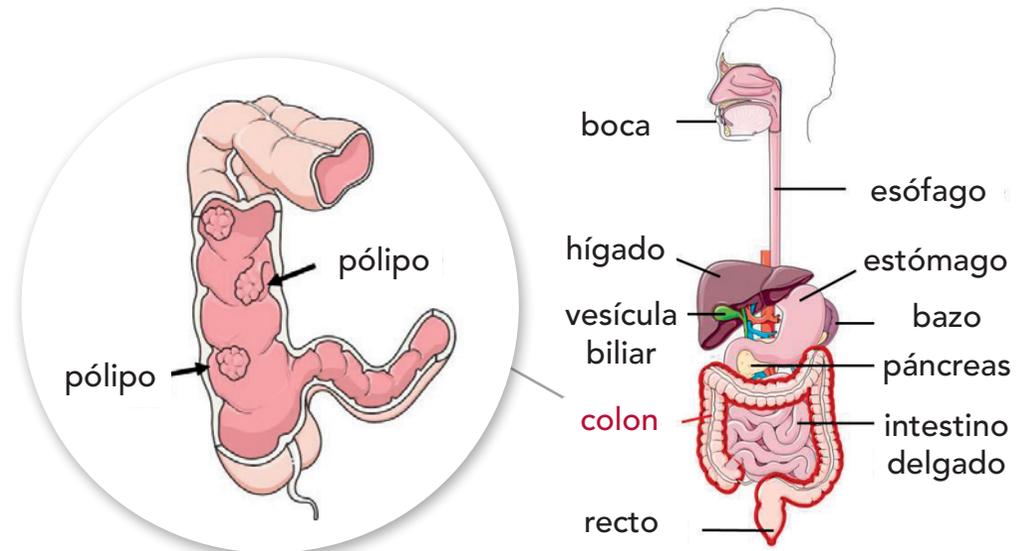
Lo **MÁS IMPORTANTE** es que usted  **siga la dieta descrita en este folleto y que se tome la "preparación intestinal" (bowel prep) recetada por su médico para lograr vaciar el colon como es debido.** Lo que nos interesa es ayudarlo a que llegue bien preparado cuando le hagan la prueba. Si llega con el colon limpio como se le ha indicado, será posible que baste con hacer la prueba solamente una vez: **"Prepárese bien para no volver". Evite inconveniencias. Es indispensable prepararse bien para que no haya que repetir el procedimiento. Si se prepara bien no habrá riesgo de que tengamos que pedirle que regrese en otra ocasión para hacerle de nuevo la prueba y se evita esa inconveniencia.**

\*Spiegel BM, Talley J, Alvarez E, Bolus R, Kurzbard N, Ho A, Kaneshiro M, Cohen H. Impact of a novel patient educational booklet on colonoscopy preparation quality: results of a randomized controlled trial. American Journal of Gastroenterology, 2011 (en imprenta).

## El Interior de Su Cuerpo

El sistema digestivo —compuesto de la boca, el esófago, el estómago, los intestinos y otros órganos— disuelve la comida y ayuda a absorberla. La última parte de los intestinos, el intestino grueso (o colon) es un tubo hueco que ayuda a que el agua se absorba y se expulsan las heces y otros desperdicios del cuerpo.

En el colon, al igual que en otras partes del cuerpo podría desarrollarse un cáncer. No es sólo una la causa del cáncer en el colon. Sin embargo, casi todos los cánceres del colon comienzan como pólipos que no son cancerosos. Un pólipo es un crecimiento pequeño que puede tornarse canceroso en la superficie del colon. La extirpación de pólipos podría evitarle a usted un cáncer. En caso de que los pólipos ya se hubiesen vuelto cancerosos, el que se los detecten y extirpen a tiempo aumentaría las probabilidades de que usted pueda curarse del cáncer del colon y sobrevivir.



## Cáncer del Colon

**Uno de cada 16 estadounidenses desarrollará cáncer del colon. La mayor parte de estas personas podrá sobrevivir al cáncer del colon si éste se descubre a tiempo. Sin embargo, solamente un 5% de esas personas sobrevivirían si el cáncer del colon se descubriese tarde.**

El riesgo de que usted pueda tener cáncer del colon es mayor si cae usted bajo algunas de las siguientes categorías:

- Tiene más de 45 ó 50 años
- Ha tenido pólipos anteriormente
- Algún familiar ha tenido pólipos
- Tiene historial familiar de cáncer del colon o pólipos.

También podría tener más posibilidad de tener pólipos en el colon:

- Si come muchas comidas grasosas
- Si fuma
- Si bebe alcohol
- Si no hace ejercicio
- Si tiene exceso de peso

Le rogamos que hable con su médico acerca de cómo usted puede reducir el riesgo de contraer cáncer del colon.



## ¿Cómo Funciona la Colonoscopia?

El propósito de la colonoscopia es el de mirar el colon por dentro para detectar si hay pólipos, cánceres, úlceras y otras afecciones. Debido a que el cáncer del colon no suele mostrar síntomas, es de gran importancia hacerse una colonoscopia al cumplir 45 ó 50 años de edad, o aún más tarde, para averiguar si en esa parte del cuerpo se ha desarrollado un cáncer.

Justo antes de comenzar el procedimiento, a usted le darán algunos medicamentos para que se adormezca. Este medicamento (un sedante) evitará que sienta incomodidad durante el procedimiento. Por eso, la mayor parte de la gente ni siquiera recuerda haber pasado por este procedimiento.

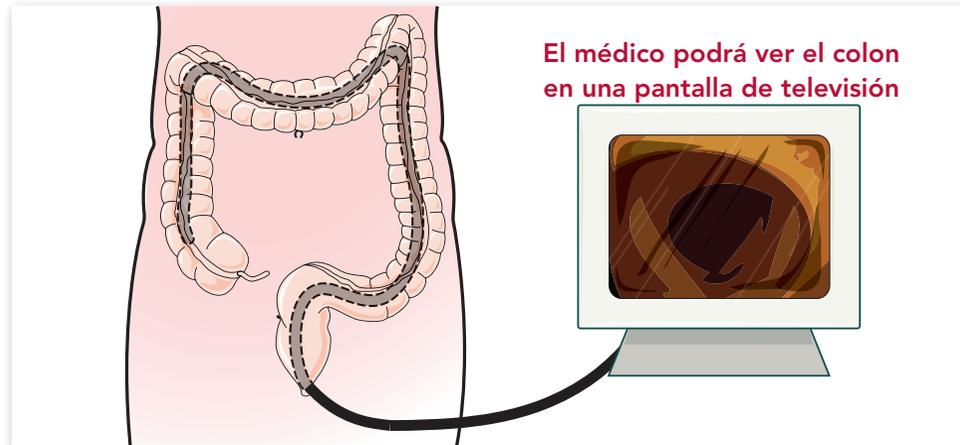
El médico comenzará la colonoscopia haciéndole un examen del recto para asegurarse de que no quede excremento en los intestinos. Luego, con una corriente suave de aire, le ensancharán el colon para permitirle al médico ver el colon con claridad. Paso seguido, el médico le introducirá un endoscopio por el ano para explorar todo el colon.



## ¿Cómo Funciona La Colonoscopia?

El endoscopio es una sonda estrecha y flexible que en su extremo tiene adheridas una luz y una cámara. Las imágenes que toma la cámara pasan a un televisor ubicado en la sala donde se lleva a cabo el procedimiento, permitiendo de este modo que el médico vea el interior del colon en la pantalla. El médico estará buscando pólipos, cáncer o alguna otra anomalía por toda la extensión del colon y también le extirpará cualquier pólipo que pudiese encontrar. Completar una colonoscopia tarda aproximadamente entre 20 y 30 minutos.

**He aquí una ilustración de cómo funciona. El endoscopio se va doblando a medida que pasa por el colon. La luz ilumina para que el médico pueda ver con claridad.**



Luego de terminado el procedimiento usted necesitará aproximadamente entre 30 a 60 minutos para recuperarse y que el efecto del sedante haya pasado. Tal vez sienta gases durante la recuperación, estos son causados por el aire que le insuflaron para ensanchar el colon. En la mayor parte de los lugares donde llevan a cabo estas pruebas requieren que una persona le acompañe para regresar a su casa.

## ¿Por qué es importante vaciar el intestino?

Es **necesario** que el médico pueda ver con claridad para hacer debidamente la exploración. Si el intestino está sucio, el médico no podrá ver cosas importantes tales como pólipos ni podrá detectar si hay cáncer. De ser así, tal vez tenga que volver a hacerse la prueba una vez más. Eso quiere decir que usted tendría que volver a prepararse y eso a nadie le gusta. Por eso le rogamos que nos ayude a que la exploración sea un éxito. "Prepárese bien para no volver".

### Imagínese lo siguiente:

Intente visualizar el procedimiento de este modo: cuando el colon está limpio es como conducir por una carretera campestre en un día soleado. Cuando está sucio es como conducir bajo una tormenta de nieve.

Hacer una colonoscopia cuando el colon está limpio es como conducir por una carretera campestre en un día soleado.



Hacer una colonoscopia cuando el colon está sucio es como conducir por una carretera en pleno invierno bajo una tormenta de nieve.



## El Día Antes de la Colonoscopia

### ¿Qué Debe Comer?

No debe comer alimentos sólidos el día antes de hacerse la colonoscopia. La dieta debe ser solamente de líquidos claros. Consulte la página 12 para informarse qué puede ingerir.

### ¿Qué Debe Beber?

Solamente puede beber líquidos claros al desayuno, almuerzo y comida. Debe de estar seguro de que se toma por lo menos 12 vasos grandes (de entre 8 y 10 onzas cada uno) durante el día, además de lo que tiene que tomarse con la solución para la preparación intestinal.



## ¿Qué es un "Líquido Claro"?

Mientras se prepara para la colonoscopia debe tomar únicamente líquidos claros. Los líquidos que se consideran "claros" son aquellos a través de los cuales uno puede ver. Haga esta prueba sencilla para determinar qué puede o no puede tomar.



◀ Este es un jugo de naranja. El jugo de naranja no es claro porque a través de él no se puede leer un periódico.  
**No se lo tome.**



◀ Este es un jugo de piña. Tampoco es claro.  
**No se lo tome.**



◀ Este es un jugo de manzana. El jugo de manzana es claro porque se puede leer el periódico a través de él.  
**Esto SÍ, puede tomarlo.**

## ¿Qué Bebidas Sí Puede Tomar?



Bebidas gaseosas,  
ginger ale, y club soda



Agua y  
agua mineral



Refrescos deportivos  
CLAROS, con electrolitos



Jugo de manzana



Té

## ¿Qué Bebidas NO Puede Tomar?



No a los batidos  
de leche



No al café con crema



No al jugo de piña



No al jugo de naranja



No a la leche y a  
las bebidas lácteas

### ¿Qué Tal el Alcohol?

Aunque el alcohol es un líquido claro, puede deshidratarlo. **NO** debe de tomar alcohol mientras se prepara para la prueba.

## ¿Qué Comidas SÍ Puede Ingerir?



Gelatinas de sabor  
(Excepto las de  
color rojo)



Caldos CLAROS  
(consomés)



Paletas de helado



Caramelos duros

## ¿Qué Comidas NO Puede Ingerir?

En la página 12 se especifican los tipos de alimentos que puede comer. Mientras esté en una dieta de líquidos claros, no ingiera ningún otro tipo de comida sólida que no sea una de las excepciones mencionadas en esa página.



No a los panes, granos, arroces o cereales



No a la leche o a productos lácteos



No a las sopas con trocitos de comida



No a los vegetales



No a las carnes



No a las frutas

## ¿Está Funcionandome la Preparación?

### ¿Cuándo y cómo he de saber que he terminado la preparación intestinal?

Al evacuar, las heces deben verse tan claras como lo que usted ha estado comiendo y bebiendo. **Deben ser claras, sin muchas partículas.** Usted sabe si ha ingerido lo que es debido si las heces son **color amarillo pálido, líquidas y claras.** Deben ser similares a la orina. La guía que encontrará a continuación podrá serle de utilidad.



Oscuras  
y turbias

**TODAVÍA NO**



Color castaño  
y turbias

**TODAVÍA NO**



Color  
anaranjado  
oscuro y  
bastante claras

**TODAVÍA NO**



Color anaranjado  
pálido y  
mayormente  
claras

**¡CASI LISTO!**



Amarillentas  
y claras como  
la orina

**¡LISTO!**

## Preguntas Frecuentes

### ¿Puedo manejar a casa después de la colonoscopia?

**NO.** Para hacer la prueba le darán un medicamento para que se adormezca. Por lo tanto, no podrá conducir de regreso a su casa. Deberá conseguir a alguien que lo lleve a la casa después del examen. Puede usar transportación pública (taxi o autobús) pero solamente si tiene a un adulto que lo acompañe hasta la casa.

### ¿Cuanto tiempo durará la prueba?

La prueba tarda de unos 10 a 30 minutos. Pero tenga en cuenta que ha de pasar más de ese tiempo en el consultorio médico debido a que necesita tiempo para prepararse para la prueba y para recuperarse después de se haya terminado. Prepárese a pasar entre 4 a 5 horas en el consultorio o clínica, aunque el tiempo total podría variar.

### ¿Cuáles son los efectos secundarios de la "preparación intestinal"?

Le darán diarreas como resultado de la solución evacuable que ha tomado para preparar el intestino. Las diarreas podrían comenzar solamente algunos minutos después de ingerir la solución y durar hasta unas 3 horas más tarde. Por lo tanto, debe hacer planes de quedarse en casa o de estar cerca de un inodoro. Muchas personas sienten hinchazón o incomodidad abdominal. Eso es normal. No se alarme si experimenta esos síntomas. Muchas personas sienten náuseas. Eso también es normal. A algunas personas no les gusta como sabe o huele el medicamento. No permita que esto le impida tomarse la solución como le han indicado. Raras veces la gente vomita luego de tomarse el preparativo. Si esto le sucediese, suspenda el preparativo y llame a su médico.

### La preparación no ha empezado a funcionar. ¿Es así como debe ser?

La gente responde al preparativo intestinal de diferentes formas. A algunos les da diarrea a los pocos minutos de habérselo tomado, pero otros tardan una hora o más antes de reaccionar. Si en unas 3 horas usted no siente reacción alguna, tal vez la preparación no le esté funcionando debidamente. Asegúrese de que esté tomando abundante cantidad de líquidos. Eventualmente deberá comenzar a surtir efecto. Si el medicamento no le empieza a funcionar a pesar de estar tomando suficientes líquidos y de haberse tomado el medicamento tal cual se lo indicaron, llame a su médico.

# ¿Qué hago si tuviera más preguntas?

Si tiene problemas preparándose para la prueba o si tiene preguntas acerca de este folleto, llame a su médico. Recuerde: Juntos lograremos que “se prepare bien para no volver”.

Este folleto es solamente para su información y debe consultar a su médico acerca de las alternativas de tratamiento y de su estado de salud.