

# Preparación para la colonoscopia

Para limpiar mejor su colon, ajuste la dieta a partir de 3 días antes de la colonoscopia.

## 3 DÍAS ANTES:

### DETENER:

- Todas las frutas y verduras con semillas (pepinos, tomates, fresas)
- X
- Nueces
- Palomitas de maíz
- Semillas (por ejemplo, linaza y chía)
- Cereales integrales
- Quinoa

### Se puede consumir:

- Queso
- Frutas y vegetales sin semillas (apio, col rizada, melocotones, brócoli, papas, zanahorias, espárragos, alcachofas, champiñones)
- Huevos
- Carne y tofu
- Leche
- Fideos
- Batidos con semillas pulverizadas
- Pan blanco
- Arroz blanco



## 1 DÍA ANTES:

### SUSPENDER: TODA COMIDA SÓLIDA

### Se puede consumir:

- Agua/agua de coco (sin pulpa)
- Café/té sin leche
- Miel y azúcar
- Zumo sin pulpa
- Bebidas deportivas (por ejemplo, Gatorade)
- Gelatina/helados de agua
- Caldos claros
- Ensure claro
- Caramelos
- Refrescos/limonada/agua mineral



Comer alimentos sólidos el día antes de su procedimiento puede resultar en la cancelación de su procedimiento. Siga la dieta de líquidos claros 1 día antes y asegúrate de mantenerte hidratado.

## MarinHealth General & Colorectal Surgery | A UCSF Health Clinic

5 Bon Air Road | Suite 101 | Larkspur, CA 94939

75 Rowland Way | Suite 100 | Novato, CA 94945

415-924-2515 | MyMarinHealth.org/colorectalsurgeryclinic

MarinHealth® and the MarinHealth® logo are registered servicemarks of Marin General Hospital and used with permission.

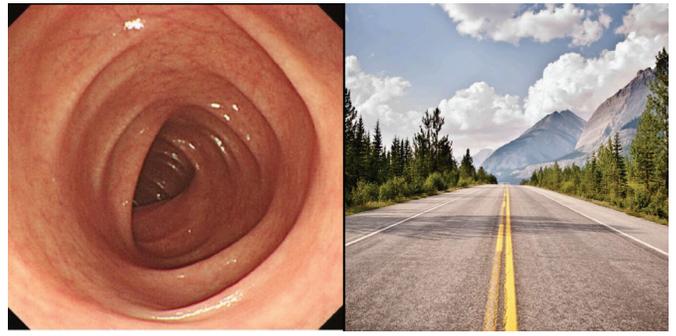


Es importante que siga las instrucciones de su preparación intestinal para limpiar adecuadamente el interior de su colon. Su médico debe poder ver la pared de su colon por completo para hacer la prueba correctamente. Si está sucio por dentro, es posible que su médico no pueda ver cosas importantes como pólipos o cáncer y que tenga que repetir la prueba.

Piénselo de esta manera: un colon sucio es como conducir en una tormenta de nieve. Un colon limpio es como conducir por una carretera rural en un día soleado.



Colon sucio



Colon limpio

A medida que beba su preparación, las heces que van saliendo deben empezar a parecerse poco a poco a la solución que está bebiendo: transparentes y sin partículas. Abajo encontrará una guía que lo ayudará a ver el aspecto que deben tener sus heces en el inodoro una vez finalizada la preparación.



▲  
Oscuro y turbio.

**NO ESTÁ BIEN**

▲  
Café y turbio.

**NO ESTÁ BIEN**

▲  
Naranja oscuro y semiclaro.

**NO ESTÁ BIEN**

▲  
Naranja claro y claro.

**¡YA CASI!**

▲  
Amarillo y claro, como la orina.

**¡ESTÁ LISTO!**