

Ravi Kiran, MD
Daniel Feingold, MD
Steven Lee-Kong, MD
Department of Surgery
Division of Colon & Rectal Surgery

161 Fort Washington Avenue, 8th Fl.
New York, NY 10022
Tel: 212-342-1155
Fax: 212-305-0267



ColumbiaDoctors
The Physicians and Surgeons
of Columbia University

 **NewYork-Presbyterian**
The University Hospital of Columbia and Cornell

Preparación para la Colonoscopia: Alternativa a GoLytely (Miralax)

3 días antes del examen:

- Comenzar una dieta baja en fibra
- No vegetales crudos, trigo integral o fibra de alta
- No nueces o palomitas de maíz
- No tomar Metamucil, Citrucel, Fibercon, or bran (Ver hoja adicional en la dieta baja en fibra)

****Si está tomando suplementos de hierro por favor, suspender el tratamiento hasta después del examen****

3 días antes el examen:

Que comprar sin receta médica:

- Una botella de Miralax: cada botella contiene 8.3 onzas (238 gramos)
- Bisacodyl tablets, 2 tabletas de Dulcolax
- 1 botella de Gatorade 64 onzas cada una (no utilizar polvo de Gatorade)
- NO TOMAR LIQUIDOS DE COLOR ROJO OR MORADO

2 días antes del examen:

Beber al menos ocho vasos de agua durante todo el día
Entre las 3 y 5 pm tomar dos tabletas de biscodilo (Dulcolax)
Ningún alimento solido después de la medianoche

1 día antes del examen:

- Comenzar dieta de líquidos claros

Agua, caldo o consomé, café, o te (sin leche ni crema no diario), Gatorade, Pedialyte, bebidas carbonatadas y no carbonatadas, y otras bebidas con sabor a fruta, jugos de frutas colados (sin pulpa), paletas de helado, gelatina y caramelo.

NO LIQUIDOS DE COLOR ROJO O VIOLETA

- Beber por lo menos ocho vasos de agua durante todo el día
- Solo dieta líquida y sin alimentos solidos

Iniciar la preparación Miralax entre 2 y 4 pm

1. Derrame y la perdida de alrededor de 8 onzas de Gatorade para dejar espacio para el Miralax
2. Mezcle 8.3 onzas de Miralax con el Gatorade en una jarra grande o un tazón.
3. Beber un vaso de 8 onzas de la solución y seguir bebiendo un vaso de 8oz cada 15 minutos hasta que la mezcla se haya terminado.

- Si sienta náuseas o vómitos enjuáguese la boca con agua, tomar un descanso de 15 minutos a 30 y luego continuar tomando la solución de preparación.
- Si ha seguido las instrucciones y las Fices ya no forman sino líquido amarillo claro que usted está listo para el examen.
- No ingiera alimentos hasta que su examen haya terminado. No puede comer comidas sólidas hasta que el examen se haya terminado.
- No tome aspirina, productos que contengan aspirina (Naprosyn, Aleve, Motrin), hierro, o agentes anti-inflamatorios 7 días antes de su procedimiento. Si usted está tomando cumadina (Warfarin) o Plavix (clopidogrel), por favor llame al número indicado para más información.

FECHA: _____

HORA: _____

LLEGAR A LAS: _____

LUGAR: 161 FORT WASHINGTON AVENUE, PISA 13

DEBE VENIR CON ALGUIEN QUE LO VAYA ACOMPAÑAR A SU CASA. SI NO HAY NADIE QUE LO PUEDA RECOGER, NO SE PODRAN HACER EL PROCEDIMIENTO SEGÚN LAS REGLAS DEL HOSPITAL

SI ESTA TOMANDO ASPIRINA O ANTI-COAGULANTES DEJELE SABER A LA OFICINA PARA DARLE INSTRUCCIONES, PORQUE ESTOS MEDICAMENTOS REQUIEREN PARALOS 5 DIAS ANTES DEL PROCEDIMIENTO

Pautas para una dieta baja en residuos (Baja en fibra)

Objetivos de una dieta baja en residuos (baja en fibra):

Las dietas restrictivas en fibra se recomiendan por un corto plazo de tiempo para las fases agudas de diverticulitis, enfermedad del intestino irritable (colitis ulcerativa, enfermedad de Crohn), enterocolitis infecciosa, antes o después de una operación intestinal, durante la terapia de radio, o para el tratamiento de la diarrea. Esta dieta puede usarse por periodos de tiempo más largos para aquellos pacientes que tienen una estrechez en los intestinos debido a adhesiones o procesos inflamatorios.

Información General:

La fibra dietética es el material vegetal resistente a la digestión de los seres humanos. Este término colectivo incluye la celulosa, hemicelulosa, lignina, pectinas, gomas y mucilagenos. La fibra dietética se encuentra en las frutas, verduras, frutos secos, y granos. Las carnes fibrosas, aunque no tienen fibra, con frecuencia también están restringidas en una dieta baja en residuos. Si se sospecha que los pacientes intolerantes a la lactosa, se pueden limitar también los productos lácteos.

Existen dos tipos de fibra:

- Fibras solubles en agua.
 - Estas fibras se encuentran en las frutas, frutos secos, gomas, legumbres y en la avena. Hay cierta evidencia que indica que estas fibras podrían ser beneficiosas para el tratamiento contra la diarrea.
- Fibras insolubles en agua.
 - La celulosa y la hemicelulosa, las cuales se encuentran en las verduras, afrecho de trigo y en el plantago; fermentan lentamente y pueden contener grandes volúmenes de fibra. Estas pueden aumentar dramáticamente el volumen de las heces.

En la actualidad nosotros restringimos ambas fibras en la dieta baja en residuos.

Nutrición Adecuada:

Esta dieta cumple con los requisitos de la RDA para todos los nutrientes excepto el hierro en las mujeres en edad de procrear.

Low Fiber Diet (Spanish)

Alimentos Permitidos:	Alimentos Prohibidos:
<p>Panes, cereales, arroz y pastas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pan blanco, panecillos, bizcochos, medialunas, tostadas melba • <i>Waffles</i>, tostadas francesas y panqueques • Arroz blanco, fideos, pastas, macarrones, patatas cocidas y peladas • Galletas sin adicionales, galletas saladas • Cereales cocidos: harina, crema de arroz • Cereales fríos: arroz inflado, cereales de arroz, de maíz y Special K 	<p>Panes, cereales, arroz y pastas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Panes o panecillos con nueces, semillas o frutas • Trigo integral, pan negro pumernickel, panes de centeno, pan de maíz • Patatas con cascara, arroz integral o salvaje, kasha (trigo sarraceno)
<p>Verduras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras tiernas cocidas y enlatadas sin semillas: zanahorias, puntas de espárragos, habichuelas o alubias, calabaza 	<p>Verduras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras crudas o al vapor • Verduras con semillas • Chucrut • Calabaza de invierno (cidrayote), guisantes, brócoli, coles de Bruselas, repollo, cebolla, col, alubias horneadas (baked beans) y maíz
<p>Frutas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugos de frutas colado • Frutas enlatadas, excepto pina • Bananas maduras • Melones 	<p>Frutas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciruelas pasas y jugo de ciruelas pasas • Frutas crudas o secas • Todo tipo de bayas, higos, dátiles y pasas
<p>Leche/productos lácteos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche, saborizada o no • Yogur, flanes y helados • Quesos, incluido el queso cottage 	<p>Leche/productos lácteos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogures con nueces o semillas
<p>Carnes rojas, de ave, pescados, habichuelas secas y huevos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carnes de vaca, cordero, jamón, ternera, cerdo, pescado, aves y vísceras molidas, tiernas y bien cocidas • Huevos • Mantequilla de maní sin trozos 	<p>Carnes rojas, de ave, pescados, habichuelas secas y huevos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carnes duras, fibrosas, con cartílagos • Habichuelas secas, guisantes, lentejas • Mantequilla de maní con trozos
<p>Grasas, tentempiés, golosinas, condimentos y bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Margarina, mantequilla, aceites, mayonesa, crema agria, aderezo para ensaladas • Salsas simples hechas con jugos de carne • Azúcar, jaleas transparentes, miel, jarabes • Especias, hierbas cocidas, caldos, consomés, sopas preparadas con las verduras permitidas • Café, té, bebidas carbonatadas • Galletas y pasteles simples • Gelatina, budines sencillos, flanes, helados, sorbetes, paletas de helado • Caramelos duros o pretzels 	<p>Grasas, tentempiés, golosinas, condimentos y bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nueces, semillas, coco • Conservas, mermeladas, confituras • Productos en escabeche, aceitunas, aderezos, rábano picante • Todos los postres que contengan nueces, semillas, frutas secas o coco, o que estén elaborados con salvado o cereales integrales • Caramelos que contengan nueces o semillas • Palomitas de maíz