

NORMAS DE PREPARACIÓN PARA COLONOSCOPIA

1) Atención a los MEDICAMENTOS que pueden dificultar la exploración o aumentar el riesgo de sangrado en caso de tener que realizar algún tratamiento durante la colonoscopia:

- Consulte con su médico la necesidad de retirar **antiagregantes**, como **ácido acetilsalicílico** (Aspirina®, Adiro®, Bioplak®, Tromalyt®) y **clopidogrel** (Iscover® o Plavix®).
- Si toma **anticoagulantes** como Sintrom®, Aldocumar® o Tedicumar®, es necesario suspenderlos desde 3-5 días antes de la colonoscopia, salvo que su médico le indique lo contrario, y sustituirlos por otro tipo de anticoagulante inyectado, para lo cual debe ponerse en contacto con su hematólogo.
- Si toma **preparados de hierro** es necesario suspenderlos desde 1 semana antes de la colonoscopia.
- Si toma **medicamentos para la diabetes**, suspéndalas a partir de la última comida sólida previa a la limpieza intestinal, hasta después de realizada la colonoscopia.
- Si está en tratamiento con **insulina** es preferible que le citen la exploración a primera hora de la mañana o de la tarde y puede ser necesario, debido a las modificaciones en la dieta, reducir las dosis de insulina previas a la colonoscopia (consulte con su médico).

2) Es conveniente disponer de una ANALÍTICA RECIENTE (hemograma y coagulación), por si fuera necesario extirpar algún pólipo visualizado durante la exploración.

3) Realice una DIETA BAJA EN FIBRA desde 3-4 días antes de la colonoscopia:

- **Alimentos PERMITIDOS:** leche y yogur natural desnatados, mantequilla en poca cantidad, quesos frescos y quesos duros; pan blanco o tostado y galletas no integrales; caldos sin verduras, arroz y pastas no integrales; carnes y pescados blancos a la plancha o cocidos, patatas en puré o cocidas, sin la piel, membrillo, melocotón en almíbar, manzana o pera cocida o asada, sin piel; café, té e infusiones ligeras.
- **Alimentos PROHIBIDOS:** productos lácteos enteros, quesos grasos, productos integrales, frutas, verduras y legumbres, carnes grasas, embutidos, pescados azules, chocolate, pasteles y frutos secos.

4) DEJE DE TOMAR ALIMENTOS SÓLIDOS al menos 3-4 horas antes de iniciar la limpieza intestinal (ver apartado 6). **A PARTIR DE ESE MOMENTO SÓLO PODRÁ TOMAR "LÍQUIDOS CLAROS"**: agua, infusiones, caldos filtrados, café o té, zumos de fruta colados y bebidas refrescantes.

5) EL DÍA DE LA EXPLORACIÓN:

- **Deje de tomar líquidos claros 6 horas antes de la colonoscopia**, excepto una pequeña cantidad de agua para sus medicamentos habituales.
- No se olvide de leer y llevar consigo la hoja del **consentimiento informado**, que deberá firmar antes de realizar la exploración.
- Deberá acudir **acompañado de una persona** que se responsabilice de su traslado al domicilio una vez realizada la prueba ya que probablemente se le administrará medicación (un analgésico y un sedante) que afecta a los reflejos y a la capacidad de juicio, por lo que no podrá conducir las siguientes horas a la exploración ni volver sólo a su domicilio.
- Informe a la enfermera y al médico que le va a realizar la exploración sobre cualquier **enfermedad importante que padezca, alergias y medicamentos** que toma habitualmente.
- Si es portador de una **prótesis o enfermedad de las válvulas del corazón** debe advertirlo, pues en ese caso puede ser necesario administrarle antibióticos antes de realizar la colonoscopia.
- Se debe desnudar de cintura para abajo y debe quitarse antes de la exploración las **gafas**, la **dentadura postiza** y todos los **objetos metálicos**.

6) Para tener una buena visión del colon, éste debe estar totalmente limpio de heces. **Como MÉTODO DE LIMPIEZA INTESTINAL** puede elegir, según sus preferencias y las indicaciones de su médico, **UNA DE LAS SIGUIENTES OPCIONES:**

● **Opción A. Preparación con polietilenglicol (Bohm®):** Prepare la solución mezclando el contenido de los sobres con agua, según las indicaciones del fabricante, y tome de 200 a 250 cc (un vaso) de dicha solución cada 15 minutos hasta que las emisiones rectales salgan limpias o haya ingerido un total de 4 litros.

• Cita por la mañana: Puede hacer una comida ligera baja en residuos, y tomar los 4 litros de la solución evacuable a partir de las 4-6 de la tarde del día anterior a la colonoscopia.

• Cita por la tarde: Puede hacer una cena ligera baja en residuos el día anterior a la colonoscopia y tomar la solución a partir de las 8-9 de la mañana del mismo día de la exploración.

● **Opción B. Preparación con fosfato sódico (Fosfosoda®):** Tomará dos frascos de 45 ml de la solución con unas 10-12 horas de separación entre ellos. Diluya el contenido de cada frasco en $\frac{1}{2}$ -1 litro de agua fría o de zumo (piña, albaricoque, naranja) y **TÓMELOS A PEQUEÑOS SORBOS (SI LOS BEBE RÁPIDAMENTE PUEDE SUFRIR NÁUSEAS O VÓMITOS). ENTRE AMBOS FRASCOS DEBERÁ BEBER ABUNDANTES LÍQUIDOS CLAROS, MÍNIMO DOS LITROS.**

No se debe utilizar esta preparación en personas con enfermedades importantes del corazón o riñón (con insuficiencia cardiaca o renal), y se debe utilizar con precaución en pacientes debilitados o incapaces de beber la suficiente cantidad de líquidos (consulte con su médico).

• Cita por la mañana: Tome el primer frasco a las 10-12 de la mañana y el segundo a las 8 de la tarde del día anterior a la colonoscopia.

• Cita por la tarde: Tome el primer frasco a las 8 de la tarde del día anterior y el segundo a las 8-9 de la mañana del día de la colonoscopia. El día anterior puede hacer una comida ligera con poca fibra.

● **Opción C. Preparación con Moviprep®:** Para preparar 1 litro de Moviprep debe abrir una de las bolsas transparentes y extraer los sobres A y B, diluir el contenido de ambos sobres en 1 litro de agua y remover hasta que todo el polvo se haya disuelto y la solución sea clara o ligeramente turbia (esto puede llevar hasta 5 minutos). Tome un vaso de la solución (200-250 ml) cada 15 minutos. Comenzarán las deposiciones a los 30-60 minutos, prolongándose durante 1-2 horas. Debe beber además abundantes líquidos claros (agua, caldo, zumos de frutas sin pulpa, café/té sin leche...).

• Cita por la mañana: Tome un litro de Moviprep a las 12 de la mañana y otro litro a las 8 de la tarde del día anterior a la colonoscopia.

• Cita por la tarde: Tome un litro a las 8 de la tarde del día anterior a la colonoscopia y otro litro a las 8-9 de la mañana del mismo día de la exploración.

● **Opción D. Preparación con enemas (irrigaciones o lavativas):** La noche anterior a la exploración se pondrá una irrigación de 2 litros de agua tibia. Para ello deberá disponer de un irrigador y sus accesorios, que puede adquirir en su farmacia, y de una persona que le ayude y sepa como utilizarlos. Con el paciente situado en la cama sobre su lado izquierdo, introducirá suavemente la cánula por el ano, debiendo ayudarse para ello de un poco de lubricante. El agua se debe introducir lentamente y el paciente debe retenerla dentro durante 15-30 minutos, expulsándola con posterioridad. La mañana de la exploración se pondrá otra irrigación de 2 litros. Si al expulsar el agua esta sale sucia, con heces, repetirá la irrigación hasta conseguir que el agua salga limpia.

7) DESPUÉS DE LA PRUEBA

• Tras la exploración podrá hacer vida normal, volviendo a su dieta habitual. Si ha recibido sedación no deberá conducir ni realizar actividades que requieran concentración mental en las siguientes 12 horas.

• Durante algún tiempo puede notar sensación de "hinchazón" y molestias de vientre que cederán espontáneamente.

• Si se le extirpan pólipos se le explicarán los cuidados que ha de tener posteriormente.