

## **Consejos de los médicos de la fundación sobre qué esperar durante la preparación para la colonoscopia**

### **Antes de empezar la preparación:**

**Comprenda las instrucciones:** Lea detenidamente las instrucciones de preparación que le entregaron en el consultorio. Asegúrese de comprender los pasos y cualquier restricción alimentaria.

**Manténgase hidratado:** Beba abundantes líquidos claros en los días previos al procedimiento para garantizar una buena hidratación.

**Planifique su tiempo:** No programe actividades para el día de la preparación. Elija un día en el que pueda estar cerca del baño y relajarse.

### **Durante la preparación:**

**Siga las instrucciones:** Cumpla las instrucciones de preparación que le entregó su proveedor de atención médica. No saltee ni modifique ningún paso.

**Beba de a sorbos pequeños, no dé tragos grandes:** Beba la solución de preparación de a sorbos lentamente durante el tiempo recomendado en vez de beberla completa de una sola vez. Esto puede ayudar a reducir las náuseas.

**Use una pajilla:** Si no le agrada el sabor de la solución de preparación, intente usar una pajilla para evitar algunas papilas gustativas.

**Enfríela:** Enfríe la solución de preparación antes de beberla. Muchas personas dicen que es más agradable cuando está fría.

### **Para controlar las náuseas y los vómitos:**

**Tome descansos:** Si tiene náuseas mientras bebe la solución de preparación, tome breves descansos para relajarse antes de continuar.

**Cambie de posición:** Siéntese o acuéstese en una posición cómoda mientras bebe la solución de preparación. Cambiar de posición puede ayudar a aliviar las náuseas.

**Jengibre:** El jengibre es conocido por sus propiedades antináuseas. Intente beber té de jengibre o chupar caramelos de jengibre para aliviar las náuseas.

**Líquidos claros:** Si vomita después de beber la solución de preparación, espere unos 30 minutos y luego intente beber pequeños sorbos de líquidos claros como agua, caldo o bebidas con electrolitos.

**Si continúa vomitando o tiene náuseas intensas que le impiden completar la preparación, puede comprar una botella de 10 oz de citrato de magnesio en la farmacia y beberla en vez de la preparación.**

**Si no puede tolerar la preparación, no se desespere. Comuníquese con el personal de enfermería de endoscopia llamando al (603) 577-2490 entre las 6:30 a. m. y las 5:00 p. m. Reprogramaremos el procedimiento y cambiaremos el plan para intentar una preparación alternativa. Nuestro equipo estará encantado de ayudar con los arreglos necesarios.**