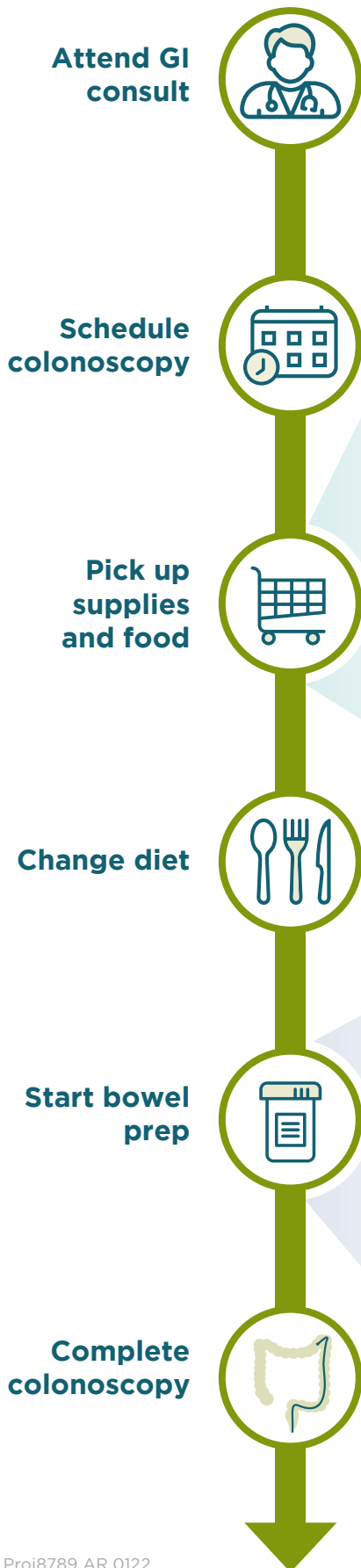


# PREPARING FOR A COLONOSCOPY

A successful colonoscopy depends on a successful prep! A poor prep may result in a missed polyp, a longer procedure, or even a repeat colonoscopy.



## BOWEL PREP FOOD and DRINKS LIST

### LOW FIBER DIET (2 days prior to procedure)

#### YOU CAN EAT:

- White rice
- Pasta/noodles
- Cooked fresh/canned vegetables
- Bananas, cantaloupe, honeydew, avocado
- Chicken, turkey, fish and seafood, eggs, tofu



**DO NOT EAT:**  
Beef, pork, dairy (cheese, milk, yogurt, butter, ice cream, etc.)

**NO NUTS AND SEEDS**  
because they take a long time to digest and there shouldn't be any pieces of food in the colon during the colonoscopy.

### CLEAR LIQUID DIET (1 day prior to procedure)

#### YOU CAN DRINK:

- Water, mineral water
- Coffee or tea (without milk or cream)
- Clear fruit juices without pulp (apple, lemonade, etc.)
- Clear soft drinks or sports drinks (7-Up, Sprite, Gatorade, etc.)
- Broth (chicken, beef, vegetable, or bone broth)
- Popsicles or gelatin (such as Jell-O)
- Pedialyte®

**NO RED, PURPLE, GREEN OR BLUE FOODS AND DRINKS**  
because they stain the colon and make it difficult for the doctor to complete the procedure.

## BOWEL PREP GENERAL INSTRUCTIONS

Please follow the bowel prep instructions from your doctor. In general, **1 DAY before** your procedure, you should **START** taking the bowel prep medication.

There are several types of bowel prep medication (i.e. GoLYTELY®, MiraLAX®). All bowel prep medications follow a "split-dose" process, which means you take the colon prep in two doses:

**Dose #1**

Taken between 3pm and 6pm the **night before** the colonoscopy

**Dose #2**

Taken 6 to 8 hours before the colonoscopy

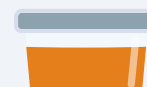
The goal of the bowel prep is to have liquid stool of this color:



NO



NO



ALMOST THERE!



# PREPARACIÓN PARA UNA COLONOSCOPIA

¡Una colonoscopia exitosa depende de una preparación exitosa! Una mala preparación puede resultar en un pólipa perdido, un procedimiento más largo o incluso una colonoscopia repetida.



## LISTA DE BEBIDAS Y COMIDA PARA LA PREPARACIÓN INTESTINAL

### DIETA BAJA EN FIBRA (2 días antes del procedimiento)

#### PUUEDE COMER:

- Arroz blanco
- Pasta / fideos
- Verduras cocidas
- Plátanos, melón dulce, aguacate
- Pollo, pavo, pescado y mariscos, huevos, tofu



#### NO COMA:

Carne de res, cerdo, lácteos (queso, leche, yogur, mantequilla, helado, etc.).

**NO NUECES NI SEMILLAS** porque tardan mucho en digerirse y no debe haber ningún trozo de comida en el colon durante la colonoscopia.

### DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS (1 día antes del procedimiento)

#### PUUEDE BEBER:

- Agua, agua mineral
- Café o té (sin leche o crema)
- Jugos de frutas claros sin pulpa (manzana, limonada, etc.)
- Bebidas deportistas o refrescos transparentes (7-Up, Sprite, Gatorade, etc.)
- Caldo (caldo de pollo, res, vegetales o huesos)
- Paletas heladas o gelatina (como Jell-O)
- Pedialyte®

**NO COMIDAS NI BEBIDAS ROJAS, MORADAS, VERDES O AZULES** porque manchan el colon y es difícil para el médico completar el procedimiento.

## INSTRUCCIONES GENERALES DE PREPARACIÓN INTESTINAL

Por favor, siga las instrucciones de preparación intestinal de su médico. En general, **1 DÍA antes** de su procedimiento, debe **COMENZAR** a tomar el medicamento de preparación intestinal.

Hay varios tipos de medicamentos para la preparación intestinal (por ejemplo, GoLYTELY®, MiraLAX®). Todos los medicamentos para la preparación intestinal siguen un proceso de “dosis dividida”, lo que significa que debe tomar la preparación del colon en dos dosis:

**Dosis #1**

Tomada entre las 3:00 PM y las 6:00 PM **la noche antes** de la colonoscopia

**Dosis #2**

Tomada de 6 a 8 horas antes de la colonoscopia

El objetivo de la preparación intestinal es tener heces líquidas de este color:



NO



NO



CASI ALLÍ!

