



**PACT Gastroenterology Center**  
Hamden • Milford • Guilford

Hartford  
HealthCare

## Cómo prepararse para su Colonoscopia con Happy Colon Foods

**Siga únicamente estas instrucciones (ignore las instrucciones que vienen con el kit). Por favor, lea estas instrucciones atentamente tan pronto como las reciba.**

**Recuerde que su cita podría ser reprogramada o cancelada si:**

- **No finaliza su preparación o no sigue adecuadamente las instrucciones de preparación que se indican a continuación.**
- **Consuma cualquier alimento o bebida dentro del lapso de 3 horas antes de su llegada.**
- **No llega a su cita a tiempo.**
- **No tiene quien lo lleve a casa.** En el momento de su colonoscopia, se le administrarán medicamentos que afectarán su juicio y sus reflejos. No podrá conducir, y solo podrá irse en taxi o usar el servicio de autobús si tiene un adulto responsable de 18 años de edad o más que lo acompañe.
- **Hay un cambio en la cobertura de su seguro de salud.** Es posible que su nuevo plan requiera que obtengamos autorización antes de realizar su colonoscopia, un proceso que puede llevar algo de tiempo. Por favor, notifíquenos sobre cualquier cambio en su seguro de inmediato.

### Una vez que tiene una fecha para su colonoscopia...

1. **Haga el pedido del kit de Happy Colon Foods:** haciendo el pedido en línea o por teléfono
  - **En línea:** vaya a [www.happycolonfoods.com](http://www.happycolonfoods.com).
  - Seleccione ORDER NOW (PEDIR AHORA) en la página de escritorio principal o del menú móvil principal.
  - Elija la opción 'Food Kit with Laxatives' (Kit de alimentos con laxantes) y añada al carrito.
  - Proceda al pago y proporcione la información necesaria; el código de proveedor requerido es **CTPF11**.
  - **Por teléfono:** llame a Happy Colon Foods al (855) 423-6637 entre las 10 a. m. y las 6 p. m. EST.
  - Pida la opción 'Food Kit with Laxatives' (Kit de alimentos con laxantes) y, cuando se lo pida, proporcione el código de proveedor requerido **CTPF11**.
  - **El costo del kit es \$53.88, impuestos y envío incluidos**
  - Un vez hecho el pedido, los kits por lo general llegan en 2-5 días laborables; asegúrese de que su kit sea pedido al menos 7 días laborables antes del procedimiento.

### Una semana antes de su colonoscopia...

1. **Haga los arreglos de transporte hacia y desde su colonoscopia.** No se le permitirá conducir. No podrá tomar un taxi o autobús si no tiene un adulto responsable de 18 años de edad o más que lo acompañe.
2. Deje de tomar suplementos de hierro (las multivitaminas que contienen hierro se pueden tomar).
3. **Por favor siga las instrucciones provistas en la oficina acerca de los medicamentos que debe o no debe de tomar antes de su procedimiento. Cualquier pregunta al respecto, llame a la oficina.**

## Dos días antes de su colonoscopia...

### 1. Siga una dieta baja en fibra

	COMA	NO COMA
Leche y productos lácteos	Leche, crema, chocolate caliente, queso, queso cottage, yogur, crema agria	
Pan y granos	Pan de harina blanca, arroz blanco, galletas "cracker", crema de trigo, avena, copos de maíz	Arroz integral o silvestre, pan integral, cereal alto en fibra, pan con nueces o semillas
Carne/proteínas	Pollo, pavo, carne magra de cerdo, pescado y mariscos, huevos, tofu	Carne con cartilago
Legumbres	Ninguna permitida	Guisantes, frijoles, lentejas
Frutas	Jugo de fruta sin pulpa, compota de manzana, melón maduro, melazo maduro, fruta cocida o enlatada sin semillas o cáscara	Frutas crudas son semillas, cáscara o membranas Pasas u otras frutas secas
Verduras	Verduras enlatadas o cocidas sin piel o cáscara, patatas sin cáscara	Maíz, tomates, guisantes verdes, cebollas, calabaza, col de Bruselas o repollo
Nueces, mantequilla de nuez, semillas	Mantequilla de maní cremosa (suave) o mantequilla de almendra	Nueces – ninguna Semillas – ninguna Mantequillas de nuez espesas
Grasas y aceites	Mantequilla, margarina, aceites vegetales y otros aceites, mayonesa, aderezo para ensaladas sin semillas	
Sopas	Caldo, <i>bouillon</i> , consomé, sopas coladas, incluidas sopas a base de leche o crema	Chili, sopa de lentejas o de guisantes, sopa de frijoles secos, sopa de maíz
Postres	Natillas, pudín común, Helado, sorbete, Jell-O, galletas/torta hecha con harina blanca Y SIN semillas, frutas secas o nueces	Coco, cualquier cosa con semillas, nueces, fruta seca, cualquier cosa con colorante rojo o púrpura y grano integral
Bebidas	Café, té, chocolate caliente, bebidas de fruta transparentes (sin pulpa), refrescos, Ensure, Boost o Enlive sin fibra añadida	Jugos con pulpa, bebidas con colorante rojo o púrpura
Otro	Azúcar, sal, jalea, miel, jarabe, jugo de limón	Coco, maíz, mermelada, salsas de pepinillos ( <i>relish</i> ), pepinillos o aceitunas, mostaza molida a la piedra

## Un día antes de su colonoscopia...

- Todo lo que necesita está dentro del kit, aparte del agua.
  - No es necesario que consuma todos los productos alimenticios incluidos en este kit; son para su comodidad.
  - Sin embargo, **DEBE** consumir todos los PEG 3350 en 20 oz de líquido y los comprimidos de Senna en los horarios indicados.
  - No sustituya una comida por otra. Por ejemplo, no coma la cena en el horario del almuerzo, o viceversa.
1. **Desayuno** entre las 7-8 a. m.:
    - Prepare la avena como se indica. Puede sazonar con mantequilla o azúcar al gusto.
    - Mezcle 20 oz de agua con 34 g de PEG 3350 (dos (2) tapas LLENAS).
    - Tome un (1) comprimido de Senna de 25 mg.
  2. **Primer snack** entre las 9-10 a. m.:
    - Disfrute de un snack.
    - Mezcle 20 oz de agua con 34 g de PEG 3350 (dos (2) tapas LLENAS)
    - Tome un (1) comprimido de Senna de 25 mg
  3. **Almuerzo** entre las 12 p. m.-1 p. m.:
    - Prepare la pasta como se indica.
    - Mezcle 20 oz de agua con 34 g de PEG 3350 (dos (2) tapas LLENAS).
    - Tome un (1) comprimido de Senna de 25 mg.
  4. **Segundo snack** entre las 3-4 p. m.:
    - Disfrute de otro snack.
    - Mezcle 20 oz de agua con 34 g de PEG 3350 (dos (2) tapas LLENAS).
    - Tome un (1) comprimido de Senna de 25 mg.
  5. **Cena** entre las 6-7 p. m.:
    - Mezcle 10 onzas de agua con el paquete de citrato de magnesio “ez2go” en un vaso (no use vaso de plástico). Se recomienda encarecidamente agregar una mezcla de bebida con sabor. NOTA: Si tiene enfermedad renal grave, consulte a su médico antes de usar citrato de magnesio.
    - Prepare el caldo como se indica.
    - Mezcle 20 oz de agua con 34 g de PEG 3350 (dos (2) tapas LLENAS).
    - Tome un (1) comprimido de Senna de 25 mg.
  6. **Antes de acostarse** entre las 8-9 p.m.:
    - Disfrute de otro snack.
    - Mezcle 20 oz de agua con 34 g de PEG 3350 (dos (2) tapas LLENAS).
    - Tome dos (2) comprimido de Senna de 25 mg.
    - Use el resto del polvo que queda en el frasco (aproximadamente una (1) tapa llena) para mezclar su dosis del 7. ° paso y póngala en el refrigerador. Establezca su alarma para seis (6) horas antes de su procedimiento.

**El día de su colonoscopia...**

1. **6 horas antes del inicio de su procedimiento**
  - Consuma 20 oz de agua con 34 g de PEG 3350 (dos (2) tapas LLENAS). Termine esta última bebida en 5-10 minutos y luego no consuma ningún líquido o alimento adicional.
  - Tome un (1) comprimido de Senna de 25 mg.
2. **3 horas antes de su horario de llegada, deje de consumir cualquier cosa por la boca (líquidos o sólidos).**
3. Asegúrese de llegar a tiempo para su cita.