

Instrucciones para Preparación de Pacientes Diabéticos

Para personas diabéticas, cualquier procedimiento que incluya una modificación de sus alimentos, requiere de una planeación especial a fin de controlar sus niveles de glucosa

- **Si usted utiliza una bomba de insulina, favor de contactar al endocrinólogo para el día de su preparación (día anterior al del procedimiento)**
- Verifique sus niveles de glucosa el día de preparación antes de cada alimento y al irse a dormir. También verifíquelo el día del procedimiento
- Verifique sus niveles de glucosa en cualquier momento que tenga síntomas de bajo nivel de azúcar (hambre, temblores, nerviosismo, sudor, mareos, sueño, confusión, dificultad en el habla, ansiedad, debilidad) o de alto nivel (boca seca, sed, frecuencia en orinar, visión borrosa, fatiga, mareos, pérdida de peso o mucho apetito)
- Programe la cita lo más temprano posible, para que pueda comer y tomar su medicamento lo más cercano posible a lo normal.
- Favor de llamar a la oficina de su Doctor para cualquier pregunta con relación a la preparación para el procedimiento

Tenga como objetivo 45 gramos de carbohidratos en comidas y 15-30 gramos de carbohidratos para bocadillos

Alimentos <u>con</u> carbohidratos	Gramos de carbohidratos
Jugo de manzana (4oz)	15
Jugo de uva blanco (4oz)	20
Bebidas deportivas (8oz)	14
Gelatina regular/endulzada (1/2 taza)	15
Paleta	15
Nieve Italiana (no Sherbet)	30
Azúcar (paquete de 1 cucharadita)	4

Alimentos **sin** carbohidratos

- Caldo de res o de pollo sin grasa (en frasco o tetrapack comprado en el supermercado)
- Sodas de dieta (claras)
- Café – sin leche o azúcar
- Té, sin azúcar o de dieta
- Agua carbonatada, con sabor (no azúcar)

Día previo al procedimiento (usted tendrá una dieta de líquidos claros)

Si está tomando:	En la mañana	Comida/cena y hora de dormir
Jardiance, Invokana, Farxiga, Xigduo, Januvia	No la tome	No la tome
Otras pastillas diferentes a las anteriores o a Byetta	Tome su dosis normal	No la tome
Humalog, Novolog, Apidra o insulina regular (duración corta)	Tome 1 2 dosis normal	No la tome
Insulina 75 25 0 70 30	Tome 1 2 dosis normal	No la tome
Tresiba, Trulicity, Ozempic o Toujeo	No la tome	No la tome
Lantus, Levemir o Insulina NPH (larga duración)	Tome su dosis normal	No la tome

Para el día del procedimiento

Si está tomando:	En la mañana	Comida/cena y hora de dormir
Jardiance, Invokana, Farxiga, Xigduo, Januvia	No la tome	Continúe con su dosis normal y con sus comidas normales
Otras pastillas diferentes a las anteriores o a Byetta	No la tome	Continúe con su dosis normal y con sus comidas normales
Humalog, Novolog, Apidra o insulina regular (duración corta)	No la tome	Continúe con su dosis normal y con sus comidas normales
Insulina 75 25 0 70 30	No la tome	Continúe con su dosis normal y con sus comidas normales
Tresiba, Trulicity, Ozempic o Toujeo	No la tome	Continúe con su dosis normal y con sus comidas normales
Lantus, Levemir o Insulina NPH (larga duración)	No la tome	Continúe con su dosis normal y con sus comidas normales

Dieta Baja en Fibras

Esta dieta es para personas que necesitan tener un descanso en su tracto intestinal. Una dieta baja en fibras limita la cantidad de alimento que pasa al intestino grueso.

Alimentos Recomendados	Alimentos para Evitar
<p>Pan, Cereal, Arroz y Pasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pan blanco, bolillos, bísquites, croissants y pan tostado • Waffles, Torrejas y Hot Cakes • Arroz blanco, pasta, papas peladas • Galletas saladas • Cereales calientes (farina o arroz cremoso) o fríos (Arroz, Rice Krispies, Corn Flakes y Special K) 	<p>Pan, Cereal, Arroz y Pasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Panes con nueces, semillas o fruta • Harinas; integrales, de Centeno y de Maíz • Papas con cáscara, arroz integral o silvestre y Kesha (harina de alforfón)
<p>Vegetales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cocidos o de lata sin semillas: zanahorias, puntas de espárragos, ejotes, alubias, calabaza, espinacas y habas 	<p>Vegetales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crudos o al vapor • Ensaladas de lechuga • Vegetales con semillas • Sauerkraut (Col estilo alemán) • Calabazas de invierno, chícharos, broccoli, col de Bruselas, coliflor, frijoles al horno y elotes
<p>Frutas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugo de frutas colado • Frutas en lata excepto piña • Plátanos maduros • Melones 	<p>Frutas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciruelas pasas y jugo de ciruelas • Fruta fresca o seca • Fresas o frutas similares (Berries), higos, dátiles y uvas pasas
<p>Lácteos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche, simple o con sabor • Yogurt, flan y nieve • Quesos y queso cottage 	<p>Lácteos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con nueces o semillas
<p>Carnes, pescados, legumbres y huevos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carnes suaves cocidas; res, borrego, puerco, ternera, pescado, pollo y vísceras. 	<p>Carnes, pescados, legumbres y huevos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carnes duras, fibrosas y con cartílagos • Frijoles y lentejas

<ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Mantequilla de cacahuate sin nueces. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla de cacahuate con nueces.
<p>Grasas, botanas, azúcares, condimentos y Bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Margarina, mantequilla, aceites, mayonesa, crema agria y aderezos para ensaladas • Salsas simples • Azúcar, jalea, miel de abeja y jarabes para endulzar • Especies, hierbas cocidas, caldos y sopas hechas con vegetales permitidos • Café, té y aguas carbonatadas • Pasteles y galletas simples • Gelatinas, pudines, cremas, nieve, nieves de agua (sherbet) y paletas • Dulces Duros o Pretzels 	<p>Grasas, botanas, azúcares, condimentos y Bebidas:</p> <p>Nueces, semillas y coco</p> <p>Mermeladas</p> <p>Pepinillos en salmuera, aceitunas y horseradish</p> <p>Postres que contengan nueces, semillas, fruta seca, coco o hechas con granos integrales o con salvado</p> <p>Dulces hechos con nueces o semillas</p> <p>Palomitas</p>

INSTRUCCIONES ACERCA DE LA ANESTESIA PARA EL DÍA DEL PROCEDIMIENTO

- Si usted va a tener una Endoscopia Superior, no coma ningún alimento sólido después de las 10pm del día anterior al de su procedimiento. Su última comida debe ser ligera (en la hora normal de su cena) y tomar bastantes líquidos. **Esto no se aplica si usted va a tener colonoscopia o ambas Endoscopias (Superior e Inferior), ya que para eso usted estará el día anterior en una dieta de solamente líquidos sin ningún alimento sólido.
- Si su estómago muestra algo de comida al momento del procedimiento, éste se cancelará y tendrá que repetir todo el proceso debido al riesgo de inhalación de humos gástricos lleguen a los pulmones, lo cual puede atentar contra la vida del paciente
- En la Endoscopia Superior o en la Colonoscopia, los líquidos ingeridos entre las 8 y las 4 horas antes del procedimiento deben ser claros/transparentes. Tomar líquidos que contengan pulpa o productos lácteos, serán considerados como alimentos sólidos y causa de cancelación del procedimiento
- Favor de tomar sus medicamentos cuando menos 4 horas antes de la programación del procedimiento con solo dos o tres tragos de agua.
- NO INGERIR NADA por la boca dentro de las 4 horas antes del procedimiento – incluyendo chicles, dulces/mentas y EL DÍA DEL PROCEDIMIENTO, no fumar tabaco, marihuana o usar cigarrillos electrónicos. En caso de no seguir estas instrucciones, se cancelará o pospondrá su procedimiento debido a los riesgos potenciales de la vida del paciente y las complicaciones resultantes.
- En caso de que no recuerde con exactitud sus medicamentos, favor de traerlos consigo o una lista de los mismos, ya que esta información debe ser verificada.
- Par el confort de la persona que la acompaña (en caso de que pueda o requiera entrar a la sala de espera), tenemos bebidas disponibles. No son para pacientes cuando están esperando a entrar a su procedimiento. Después de su procedimiento se le dará una bebida y podrá continuar con su dieta normal a excepción de que su Gastroenterólogo le indique otra cosa.
- Debido a la anestesia existen ciertas limitaciones para después del procedimiento: no manejar, no ingerir bebidas alcohólicas, no decisiones legales o financieras por el resto del día (no importa que tenga la sensación de sentirse normal) Usted podrá reanudar su vida normal al día siguiente.
- Si siente cualquier síntoma de gripa u otro problema respiratorio antes del procedimiento, favor de hablar de inmediato con su Doctor o al AEC antes de empezar su preparación.

DIETA DE LIQUIDOS CLAROS, SELECCIÓN Y RECETAS

Si tiene nauseas o vómito durante la preparación para el procedimiento, trate lo siguiente:

- Enfríe la bebida
- Añada un saborizante (como Crystal Light)
- Póngales rebanadas de limón o limón amarillo

Espere de 15-30 minutos y comience a beber otra vez

SELECCIÓN DE LÍQUIDOS CLAROS	
BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS NO DE COLOR ROJO O PÚRPURA	
*agua *té *café *jugos claros de manzana o uva blanca * limonada de mezcla en polvo * bebidas saborizadas como Kool-Aid®, Crystal Light®, etc. *aguas carbonatadas * bebidas deportivas como Gatorade®, All-Sport®, Powerade®, etc. *caldos sin grasa comprados en el supermercado *gelatinas con y sin sabor *sorbete *nieves italianas, paletas (sin leche y sin pulpa) *miel de abeja *azúcar *dulces duros.	
RECETAS DE BEBIDAS LIQUIDAS CLARAS	
NO ROJAS O PÚRPURA	
Bebida de frutas alta en proteínas	Refresco de frutas
8 oz bebida comercial proteínica	1 taza de jugo claro
½ taza de sorbete	½ taza de agua carbonatada
6 oz de Ginger Ale	½ taza de hielo
Mezcle todos los ingredientes hasta que se integren (o use la licuadora)	Use la licuadora hasta que se integre. Sírvalo y añada agua carbonatada al gusto

Nieve de Lima Limón

Jugo de dos limones amarillos y un limón

1 taza de agua carbonatada

1 taza de hielo

4 cucharaditas de azúcar

Use la licuadora hasta que se haga nieve

Sírvalo y añada agua carbonatada al gusto

Nieve de frutas

1 lata de 6oz de jugo concentrado claro

4 cucharadas de azúcar 3 tazas de hielo

Use la licuadora hasta que se haga nieve.

NOTA: Paletas hechas en casa se pueden hacer usando jugos de frutas claros, bebidas deportivas u otro liquido claro