

**Sr. o Sra.**

## Actividad

- ▶ Podrá retornar a su actividad regular pero muévase a un ritmo más lento durante 24 horas
- ▶ Tome periodos de descanso con frecuencia durante las próximas 24 horas
- ▶ Si camina favorecerá la eliminación de aire y reducirá la sensación de hinchazón en el abdomen
- ▶ No manejar carro y/o maquinarias hasta ocho horas posteriores al procedimiento
- ▶ No realiza actividad física como ir al gimnasio hasta 05 horas posteriores al procedimiento
- ▶ Puede ducharse
- ▶ No firme documentos hasta 24 horas posteriores al procedimiento

## Alimentación

- ▶ Beba líquido en abundancia, el día de hoy ingiera alrededor de 02 litros entre agua y Gatorade/ Sporade (no rojo)
- ▶ Sopa de pollo con verduras, fideos cabello de ángel y papa amarilla. Adicionalmente puede ingerir cualquier carne blanca (pollo, pescado, pavita o chuleta de cerdo) a la plancha, vapor con ensalada cocida
- ▶ Las comidas muy condimentadas, frituras, menestras o que lleven mucha papa, arroz o crema de leche son más difíciles de digerir y pueden ocasionar más gases
- ▶ Evite consumir bebidas alcohólicas durante 24 horas
- ▶ El día posterior al procedimiento puede retornar a su dieta habitual

## Medicamentos

Puede retornar a su medicación habitual a excepción de Antiinflamatorios como Dolo, Ibuprofeno, Aspirina, Apronax; etc y/o anticoagulantes como Pradaxa, Warfarina por espacio de siete días si es que se han tomado biopsias.

## Sensaciones a experimentar luego del procedimiento

- ▶ Sensación de hinchazón en el abdomen
- ▶ Eliminación de gases más de lo habitual
- ▶ Secreción mucosa y/o sanguinolenta por el recto