



DISFAGIA

Alimentación



Objetivos

Optimizar el estado nutricional para prevenir la deshidratación y la desnutrición:

- Consumir platos que contengan todos los nutrientes (carnes, pescados, huevos, verduras, legumbres, frutas,...).
- Beber suficiente líquido al cabo del día con la viscosidad más adecuada (agua, zumos, infusiones, sopas,...).

Ayudar a la persona a tragar para prevenir el atragantamiento:

- Los alimentos sólidos tendrán la textura modificada.
- Los líquidos se espesarán.



DISFAGIA

Alimentación



Alimentos desaconsejados en disfagia

Dobles texturas en el mismo plato

Mezclas de líquidos y sólidos. Sopas con pasta, verduras, carne o pescado, cereales

Alimentos pegajosos

Bollería, chocolate, miel, caramelos, plátano, pan

Alimentos que se dispersen

Guisantes, arroz, legumbres enteras (lentejas,...)

Alimentos que sacan agua al masticar o al chafar

Melón, sandía, naranja

Alimentos que pasan de sólido a líquido a la boca

Helados o gelatinas (a consultar con su personal sanitario de referencia)

Alimentos fibrosos

Piña, lechuga, espárragos

Alimentos y purés con

Grumos, huesos, tendones y cartílagos, espinas

Alimentos con piel y semillas

Frutas y verduras como: mandarina, uva, tomates

Alimentos crujientes y secos o que se desmenuzan en la boca

Tostadas, biscotes, galletas, patatas (chips), queso curado, pan

Alimentos duros y secos

Pan de cereales, frutos secos enteros



DISFAGIA

Viscosidad de los líquidos



Niveles de viscosidad de los líquidos

Para aumentar la seguridad de la deglución debemos **modificar la viscosidad de los líquidos** y espesarlos hasta obtener una viscosidad tipo néctar, miel o pudding que ayudará a evitar atragantamientos. Se recomienda preparar purés homogéneos y con la textura adecuada.

Viscosidad “Líquida clara”

- No deja capa en el recipiente que lo contiene.
- Agua, infusiones, café, caldo vegetal*

Viscosidad “Néctar”

- Deja una fina capa en el recipiente que lo contiene.
- Puede ser sorbido a través de una pajita.
- Puede ser directamente bebido en un vaso.

Néctar de melocotón, zumo de tomate, sandía o melón triturados, crema de calabacín

Viscosidad “Miel”

- Deja una capa gruesa en el recipiente que lo contiene.
- Al verterlo cae muy despacio o gotea.
- No puede ser sorbido a través de una pajita.
- Puede ser bebido de un vaso.

Fruta triturada. Cualquier líquido con suficiente espesante

Viscosidad “Pudding”

- No cae al verterlo.
- Adopta la forma del recipiente que lo contiene.
- No puede ser bebido de un vaso.
- Debe tomarse con cuchara.

Gelatina. Cualquier líquido con suficiente espesante



DISFAGIA

Textura alimentos sólidos



Niveles de textura de los alimentos sólidos

Para aumentar la eficacia y seguridad de la deglución debemos **modificar la textura de los alimentos.**

Puré

- Puré homogéneo, cohesivo, sin grumos.
- No precisa masticación.
- Distinta viscosidad en función de las necesidades de la persona (poder ser sorbido con una pajita, tomado con cuchara o mantenerse en un tenedor). Se puede añadir un espesante para mantener estabilidad y cohesión.

*Puré de patata y verduras variadas con pollo, pescado, carne o huevo.
Leche con*

Masticación muy fácil

- Alimentos de textura blanda y jugosa que requieren ser mínimamente masticados y pueden ser fácilmente chafados con un tenedor.
- Incluye alimentos que forman bolo con facilidad.
- Los más secos deben servirse con salsa.

*Espaguetis muy cocidos con mantequilla. Filete de pescado sin espinas
desmenuzado con salsa bechamel. Miga de pan untada con tomate*



DISFAGIA

Textura alimentos sólidos



Masticación fácil

- Alimentos blandos y jugosos que pueden partirse con un tenedor.
- Los alimentos más secos deben cocinarse o servirse con salsas espesas.
- Deben evitarse los alimentos que suponen un alto riesgo de atragantamiento.

Verdura con patata. Hamburguesa de ternera con salsa de tomate.

Miga de pan con mantequilla y mermelada. Fruta madura.

Normal

- Cualquier tipo de alimento y textura.

Incluye los alimentos con alto riesgo de atragantamiento.



DISFAGIA

Pautas



Pautas

Pautas generales:

- El ambiente tiene que ser cómodo y tranquilo.
- Para iniciar a comer, la persona tiene que estar bien despierta y responder a órdenes sencillas.
- Evitar distracciones y no hablar durante la comida, ya que se abren las vías aéreas y es más fácil atragantarse.
- Es muy importante realizar una buena higiene bucal con cepillo de dientes. La mala higiene aumenta la colonización bucal por gérmenes, incrementando la posibilidad de infecciones respiratorias.

Pautas referentes a la administración de medicamentos:

- Buscar presentaciones farmacéuticas que no involucren riesgos, evitar las suspensiones líquidas.
- Los comprimidos se triturarán en un polvo fino y se mezclarán con agua y espesante, yogur o compota. Excepto si son sublinguales, retardantes o gastroresistentes.
- Evitar hacer la mezcla en los platos principales ya que puede alterar su sabor.
- En caso de duda, consultar con su farmacéutico si hay alguna alternativa disponible.



DISFAGIA

Pautas



Pautas referentes a la alimentación:

- Estimulación de la deglución: frío y sabores ácidos.
- Conseguir que las texturas de los alimentos sean homogéneas.
- Evitar alimentos pegajosos y con doble textura o que se rompan con facilidad.
- Adaptación de la textura de los alimentos y la viscosidad de los líquidos al grado de disfagia.
- No utilizar jeringuillas ni pajitas.
- Presión con cuchara sobre la lengua para estimular la deglución.

Consideraciones a tener en cuenta:

- Tomas frecuentes y de poco volumen.
- Enriquecimiento de los platos (cuando sea necesario).
- Temperatura adecuada.
- Presentaciones atractivas.



DISFAGIA

Estrategias Posturales



Estrategias posturales

POSICIÓN DE LA PERSONA CON DISFAGIA

Se debe asegurar una posición corporal de seguridad durante las comidas.

La postura más adecuada para personas con disfagia es la flexión cervical anterior: cabeza ligeramente flexionada hacia adelante.

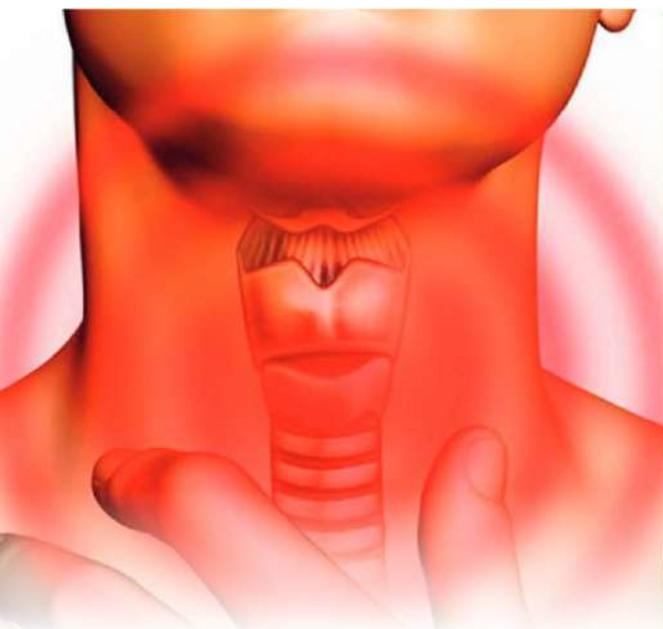
La postura de la persona con una correcta alineación de su columna vertebral, es básica.

Después de comer, mantenerse sentado al menos durante 30 minutos.

POSICIÓN DE LA PERSONA CUIDADORA

Las personas con disfagia muchas veces precisan una persona cuidadora para alimentarse, por lo que su colaboración en el tratamiento de la disfagia es fundamental.

La posición de la persona cuidadora más recomendada, es de frente permitiendo la flexión cervical.



DISFAGIA

Recomendaciones



Disfagia

El término disfagia significa “dificultad de la deglución”. Se refiere a la dificultad para desplazar el alimento desde la boca hasta el estómago.

Es un síntoma que impide o hace difícil que muchas personas sean capaces de tragar agua y alimento (líquidos y sólidos).

Signos y síntomas

- Babeo e incapacidad de cerrar bien los labios.
- Dificultad de masticación.
- Necesidad de tragar en varias veces una pequeña cantidad.
- Restos de alimento en los carrillos y/o en la lengua.
- Cambios en la voz después de tragar (carraspeo, voz húmeda...).
- Atragantamientos y episodios de tos durante y después de las comidas.
- Regurgitación nasal.
- Aumento del tiempo de ingesta y rechazo de la misma.

Complicaciones de la disfagia

Disminución de la **seguridad** en la deglución:

- Infecciones respiratorias repetidas.

Disminución de la **eficacia** en la deglución:

- Desnutrición.
- Deshidratación.