



DISFAGIA



¿QUÉ ES LA DISFAGIA?

La **disfagia** es un trastorno que **dificulta o impide el paso de los alimentos** sólidos o líquidos **de la boca hasta el estómago**.

¿QUÉ PUEDE PROVOCAR?



- Tos persistente durante y después de las comidas.
- Cambios en la calidad y el tono de la voz.
- Atragantamiento o regurgitación.



- Fatiga o pérdida de peso.
- Malnutrición y deshidratación.
- Infecciones respiratorias.



Existen **diferentes tipos de disfagia** y cada uno de ellos está determinado por el tipo de tolerancia que presenta el paciente a las diferentes texturas de los alimentos.

En este documento encontrará unas **recomendaciones generales para mejorar la alimentación** en las personas que tienen disfagia, puede ser que no todas las recomendaciones sean aplicables a usted.

RECOMENDACIONES PARA EL TRATAMIENTO DE LA DISFAGIA

Usted puede modificar sus hábitos alimentarios de diferentes maneras para comer mejor, así como hábitos higiénico-dietéticos.

1

Posición a la hora de comer:

- **Coma siempre sentado o incorporado**, con la espalda recta, con ligera flexión del cuello hacia adelante. La mesa del comedor es el lugar idóneo para hacerlo.
- **Mantenga esta posición durante los 15-30 minutos posteriores** a la comida.
- **Evite girar y levantar la cabeza** mientras come.
- **Coma en un ambiente tranquilo**. Manténgase alerta y evite distracciones. Evite comer haciendo otra actividad como viendo la televisión.
- **No coma en el sofá ni en la cama** (a no ser que tenga problemas graves de movilidad). Si tiene que comer en la cama, eleve la cabecera al máximo y flexione ligeramente las rodillas poniendo una almohada debajo de las mismas. Mantenga esta posición durante los 15-30 minutos posteriores a la comida.
- Si necesita ayuda de otra persona para comer, bien sea familiar o cuidador, éste debe saber cómo ayudarle. **En su ambulatorio o en el hospital le podemos informar.**





DISFAGIA

2

Comida y los utensilios que utiliza para comer

- Se aconseja **ingerir los alimentos a temperatura ambiente o templados**, evite los alimentos muy calientes. **Corte la comida en pedazos pequeños** y coma en pequeñas cantidades. **Utilice cucharas pequeñas.**
- Para beber, **no utilice pajitas o vasos altos**. Utilice vasos de boca ancha o tazas. **Existen vasos adaptados disponibles en las tiendas ortopédicas que facilitan la ingesta de líquidos.**
- **No beba directamente de la botella.**
- Recuerde que **debe beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.**
- **No utilice los líquidos para “empujar” los sólidos.** Coma los sólidos y beba los líquidos por separado.
- **Introduzca el alimento en la parte posterior de la lengua**, no “aspire” la comida que ha puesto en el cubierto.
- Coma adaptando la comida a la textura que se le ha recomendado. **Podrá comer mejor los alimentos blandos, húmedos y de fácil masticación.**
- **Condimente bien los alimentos**, utilice hierbas o cítricos para darles más sabor.
- Sirva los alimentos con **presentaciones y colores atractivos.**
- **No mezcle consistencias líquidas con sólidas** (p.e. sopa con pasta o con verduras) es preferible que **estas preparaciones las triture.** Los caldos o sopas se pueden espesar con harinas (maicena, tapioca, harina de arroz, hojuelas de patata) o con espesante.
- Los **lácteos los puede tomar en forma de yogur.**
- Recuerde seguir una **dieta variada y equilibrada** que le asegure un correcto estado nutricional.
- Si se cansa comiendo, puede **fraccionar la dieta y distribuirla en diferentes tomas al día** de poca cantidad y frecuentes.



Si se le ha indicado **dieta triturada** tenga en cuenta las siguientes recomendaciones

- Los triturados o purés **deben prepararse en el momento del consumo** para evitar cambios en la consistencia o contaminaciones.
- Los triturados **deben quedar sin grumos, espinas, huesos o filamentos**, con una textura homogénea y lisa.
- Los triturados **no impiden poder variar los alimentos** o condimentos para cocinar.



Si se le ha indicado una **dieta con espesante**, al final del documento encontrará información dedicada a este tema.



DISFAGIA

- Según el grado de disfagia que tenga habrá notado que come mejor algunos alimentos que otros.
- Algunos **alimentos se consideran de riesgo** bien porque cuestan más de tragar o porque pueden facilitar una bronca aspiración. Con estos **alimentos debe tener especial precaución**.
- Si son **frutas, pélelas, cháfelas y retire las semillas** (si se puede).
- Si son **verduras o legumbres, cocínelas bien y cháfelas**.



Aquí tiene algunos ejemplos de **alimentos de riesgo**:

- **Texturas fibrosas:** piña, judía verde, apio, lechuga, etc.
- **Verduras y frutas con piel o semillas:** legumbres, habas, guisantes, kiwis, fresas, uvas, maíz, sandía, melón, naranja etc.
- **Doble consistencia:** cereales con leche, muesli, sopa de fideos, sopas con trozos sólidos dentro.
- **Alimentos secos que se desmenuzan con facilidad:** pan tostado, hojaldre, empanada, galletas, patatas chips, corteza de pan, pan con semillas, etc.
- **Alimentos duros:** frutos secos
- **Alimentos pegajosos:** leche condensada, pan de molde, plátano, caramelos, etc.

Mantenga una correcta higiene oral. Si utiliza espesante por riesgo de bronca aspiración, hágase una limpieza bucal antes y después de las comidas.

Si es necesario, su médico le recomendará que haga rehabilitación logopédica.

3

Adaptación de la medicación

- Nunca se deben manipular los medicamentos sin consultar primero a personal sanitario especializado: riesgo de ineficacia y toxicidad.
- **El farmacéutico y su médico revisará su medicación y la adaptará**, si es necesario, optando por soluciones, jarabes, suspensiones y comprimidos bucodispersables, que son aquellos que se desintegran solos al colocarlos sobre la lengua.

¿Cómo administrar la medicación?

- Si es necesario, **tritúrela en recipientes individuales** que eviten que se pierda una parte durante la trituración.
- **Añádala a porciones pequeñas de comida en la misma cuchara** (no en el plato). Si son comprimidos, tómelos uno a uno.





DISFAGIA

Seguridad en el momento de tragar

En el siguiente gráfico se explica el tratamiento de la disfagia modificando la alimentación para hacerla más segura y/o eficaz según el grado de dificultad para la deglución que usted tenga y su estado de nutrición. **El grado de disfagia lo determinará su médico con las valoraciones en la consulta.**

En la base de la pirámide está el tratamiento para un grado leve o moderado de disfagia, en este grado aparte de las recomendaciones generales descritas antes, habría que modificar la textura de los sólidos triturándolos y/o utilizar espesante para los líquidos. En la consulta su médico o enfermera le indicará si tiene que comer triturado o utilizar espesante.

En el siguiente escalón de la pirámide la persona también tiene un grado de leve o moderado de la disfagia, pero además tiene una desnutrición leve o moderada, en este caso además de las recomendaciones del escalón anterior, usted tendría que tomar complementos nutricionales, especialmente de tipo proteico.

En el siguiente escalón la persona no es capaz de mantener una deglución correcta a pesar de las medidas anteriores, en estos casos hay que valorar medidas más agresivas como la sonda nasogástrica si se piensa que la disfagia será una condición temporal o una gastrostomía percutánea si se cree que la disfagia será permanente.

Por último, **en el vértice de la pirámide** está representado el peor caso de la disfagia que es el caso en que la persona, estando ingresada en un centro hospitalario, no puede recibir alimentación por boca durante una temporada y se le alimenta por vía endovenosa, es la llamada alimentación parenteral.



Uso del espesante

En el caso de **disfagia a líquidos, evitar los líquidos finos o claros:** deben utilizarse espesantes alimentarios o bien espesante instantáneo en polvo.

Como adecuar la textura:

- **En caso de agua, infusiones, ...** usar espesante artificial proporcionado en el Servicio de Farmacia del Hospital según indicaciones.
- **En caso de caldos o sopas,** se pueden usar sémolas de arroz o de trigo, tapioca...
- **En caso de leche o bebidas vegetales,** se puede usar cereales dextrinados instantáneos (papillas infantiles o de adulto).
- **En caso de frutas** se puede espesar con plátano o cereales dextrinados instantáneos (papillas infantiles o de adulto); o bien hacer compotas.

En caso de puré o cremas de verduras, se puede espesar retirando más o menos agua de cocción o bien añadiendo más patata, zanahoria o moniato, o bien con harinas de maíz o tapioca.





DISFAGIA

Modo de empleo **ESPESANTE**

Añadir la **cantidad de ESPESANTE según la consistencia que se desee conseguir**, y **posteriormente el líquido a espesar**. Añadir el líquido **lo más rápido posible** para favorecer la hidratación del espesante. **Remover enérgicamente** durante 20-30 segundos. **Dejar reposar 3 minutos** aproximadamente antes de consumir.

Dosificación **ESPESANTE**

Consistencia deseada para 100ml de líquido:

Néctar: 1 cacito dosificador raso (1,8 g)

Miel: 2 cucharillas dosificadoras rasos (3,6 g)

Pudin: 3 cucharillas dosificadoras rasos (5,4 g)



Néctar: 1 cacito



Miel: 2 cacitos



Pudin: 3 cacitos



Puede preparar una jarra con agua y espesante para todo el día.

CAZOS + 1 LITRO agua

CAZOS + MEDIO LITRO agua

El agua con espesante preparado, caduca a las 48 horas.

No agregue espesante a la bebida una vez preparada, ya que crearían grumos.

Conservación:

Conservar bote en un lugar fresco y seco. Una vez abierto, consumir antes de 2 meses.