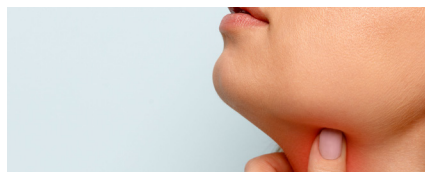




## DISFÀGIA



### QUÈ ÉS LA DISFÀGIA?

La **disfàgia** és un trastorn que **dificulta o impedeix el pas dels aliments sòlids o líquids de la boca fins a l'estómac**.

### QUÈ POT PROVOCAR?



- Tos persistent durant i després dels menjars.
- Canvis en la qualitat i el to de la veu.
- Ennuegament o regurgitació.



- Fatiga o pèrdua de pes.
- Malnutrició i deshidratació.
- Infeccions respiratòries.



Existeixen **diferents tipus de disfàgia** i cada un d'ells és determinat pel tipus de tolerància que presenta el pacient a les diferents textures dels aliments.

En aquest document trobarà unes **recomanacions generals per millorar l'alimentació** en les persones que tenen disfàgia, pot ser que no totes les recomanacions siguin aplicables a vostè.

### RECOMANACIONS PEL TRACTAMENT DE LA DISFÀGIA

Vostè pot modificar els seus hàbits alimentaris de diferents maneres per menjar millor, així com hàbits higiènic-dietètics.

1

#### Posició a l'hora de menjar:

- **Mengi sempre assentat o incorporat**, amb l'esquena recta, amb lleugera flexió de coll cap endavant. La taula del menjador és el lloc idoni per fer-ho.
- **Mantingui aquesta posició durant els 15-30 minuts posteriors** al menjar.
- **Eviti girar i aixecar el cap** mentre mengi.
- **Mengi en un ambient tranquil**. Mantinguis alerta i eviti distraccions. Eviti menjar fent una altra activitat com veient la televisió.
- **No mengi en el sofà ni en el llit** (llevat que tingui problemes greus de mobilitat).  
Si ha de menjar al llit, elevi la capçalera al màxim i flexioni lleugerament els genolls posant un coixí sota d'aquests. Mantingui aquesta posició durant els 15-30 minuts posteriors a menjar.
- Si necessita ajuda d'una altra persona para menjar, bé sigui familiar o cuidador, aquest ha de saber com ajudar-lo. **En el seu ambulatori o a l'hospital el podem informar.**





## DISFÀGIA

2

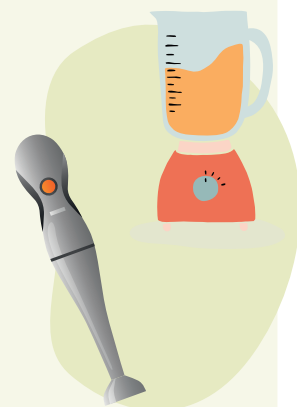
### Menjar i els utensilis que utilitza per menjar

- S'aconsella **ingerir els aliments a temperatura ambient o temperats**, eviti els aliments molt calents. **Talli el menjar en trossos petits** i mengi en petites quantitats. **Utilitzi culleres petites.**
- Per beure, **no utilitzi canyetes o gots alts**. Utilitzi gots de boca ampla o tasses. **Existeixen gots adaptats disponibles a les botigues ortopèdiques que faciliten la ingesta de líquids.**
- **No begui directament de l'ampolla.**
- Recordi que **ha de beure d'1,5 a 2 litres d'aigua al dia.**
- **No utilitzi els líquids per "empènyer" els sòlids.** Mengi els sòlids i begui els líquids per separat.
- **Introdueixi els aliments en la part posterior de la llengua**, no "aspiri" el menjar que ha posat al cobert.
- Mengi adaptant el menjar a la textura que se li recomana. **Podrà menjar millor els aliments tous, humits i de fàcil mastegament.**
- **Condimenti bé els aliments**, utilitzi herbes o cítrics per donar-los-hi més sabor.
- Serveixi els aliments amb presentacions i colors atractius.
- **No barregi consistències líquides amb sòlides** (p.e. sopa amb pasta o amb verdures) és preferible que aquestes preparacions les trituri. Els caldos o sopes es poden espessir amb farines (maizena, tapioca, farina d'arròs, hojuelas de patata) o amb espessidor.
- Els làctics els pot prendre en forma de iogur.
- Recordi seguir una dieta variada i equilibrada que li asseguri un correcte estat nutricional.
- Si es cansa menjant, pot fraccionar la dieta i distribuir-la en diferents presses al dia de poca quantitat i freqüents.



### Si se li ha indicat **dieta triturada** tingui en compte les següents recomanacions

- Els triturats o purés **han de preparar-se en el moment del consum** per evitar canvis en la consistència o contaminacions.
- Els triturats **han de quedar sense grumolls, espines o ossos**, amb una textura homogènia i llisa.
- Els triturats **no impedeixen poder variar els aliments** o condiments per cuinar.



**Si se li ha indicat una dieta amb espessidor, al final del document trobarà informació dedicada a aquest tema.**



## DISFÀGIA

- Segons el grau de disfàgia que tingui haurà notat que menjar millor alguns aliments que altres.
- Alguns **aliments es consideren de risc**, sigui perquè costen més de empassar o perquè poden facilitar una broncoaspiració. Amb aquests **aliments ha de tenir especial precaució**.
- Si són **fruites, s'han de pelar, xafar i retirar les llavors** (si es pot).
- Si són **verdures o llegums, cuina-les bé i xafa-les**.



### Aquí té alguns exemples d'aliments de risc:

- **Textures fibroses:** pinya, mongeta verda, api, enciam, etc.
- **Verdures i fruites amb pell o llavors:** llegums, faves, pèsols, kiwis, maduixes, raïm, blat de moro, síndria, meló, taronja, etc.
- **Doble consistència:** cereals amb llet, musli, sopa de fideus, sopes amb trossos sòlids dins.
- **Aliments secs que s'esmicolen amb facilitat:** pa torrat, pasta fullada, empanada, galetes, patates xips, escorça de pa, pa amb llavors, etc.
- **Aliments durs:** fruits secs
- **Aliments enganxosos:** llet condensada, pa de motlle, plàtan, caramels, etc.

**Mantingui una correcta higiene oral. Si utilitza espessidors per risc de broncoaspiració, facis una neteja bucal abans i després dels menjars.**

Si és necessari, el seu metge li recomanarà que faci rehabilitació logopèdica.

## 3

### Adaptació de la medicació

- Mai s'han de manipular els medicaments sense consultar primer a personal sanitari especialitzat: risc d'ineficàcia i toxicitat.
- **El farmacèutic y el seu metge revisaran la seva medicació i l'adaptaran**, si és necessari, optant per solucions, xarops, suspensions i comprimits bucodispersables, que són aquells que es desintegren sols al col·locar-los sobre la llengua.

### Com administrar la medicació?

- Si és necessari, **trituri-la en recipients individuals** que evitin que es perdi una part durant la trituració.
- **Afegeix-la a porcions petites de menjar a la mateixa cullera** (no en el plat). Si són comprimits, pren-los d'un a un.





## DISFÀGIA

### Seguretat en el moment d'empassar

En el següent gràfic s'explica el tractament de la disfàgia modificant l'alimentació per fer-la més segura i/o eficaç segons el grau de dificultat per la deglució que vostè tingui i el seu estat de nutrició. **El grau de disfàgia el determinarà el seu metge amb les valoracions a consulta.**

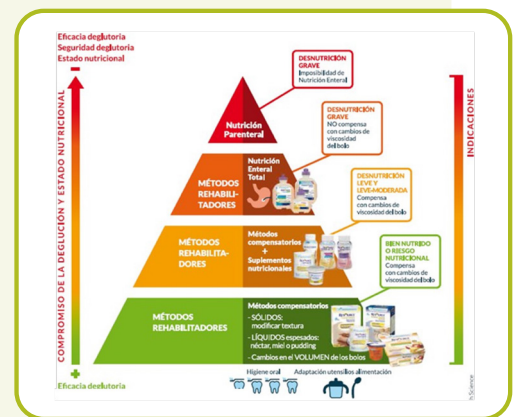
**A la base de la piràmide** està el tractament per un grau lleu o moderat de disfàgia, en aquest greu a part de les recomanacions generals descrites abans, s'hauria de modificar la textura dels sòlids triturant-la i/o utilitzar espessidors pels líquids. A la consulta, el seu metge o infermeria li indicarà si ha de menjar triturat o utilitzar espessidors.

**En el següent esglaó de la piràmide** la persona també té un grau lleu o moderat de disfàgia, però a més té una desnutrició lleu o moderada, en aquest cas, a més de les recomanacions de l'esglaó anterior, vostè hauria de prendre complements nutricionals, especialment de tipus proteic.

**En el següent esglaó,** la persona no és capaç de mantenir una deglució correcta amb les mesures anteriors, en aquests casos, s'ha de valorar mesures més agressives com la sonda nasogàstrica, si es pensa que la disfàgia serà una condició temporal o una gastronomia percutània si es creu que la disfàgia serà permanent.

Finalment, **en el vèrtex de la piràmide** està representat el pitjor cas de la disfàgia que és el cas en què la persona,

estant ingressada en un centre hospitalari, no pot rebre alimentació per boca durant una temporada i s'alimenta per via endovenosa, és l'anomenada alimentació parenteral.



### Ús de l'espessidor

En el cas de **disfàgia a líquids, evitar els líquids fins o clars:** deben han d'utilitzar-se espessidors alimentaris o bé espessidor instantani en pols.

#### Com adequar la textura:

- **En cas d'aigua, infusions...** utilitzar espessidor artificial proporcionat pel Servei de Farmàcia de l'Hospital segons indicacions.
- **En caso de caldos o sopes,** es poden utilitzar sèmols d'arròs o blat, tapioca...
- **En caso de llet o begudes vegetals,** es pot utilitzar cereals dextrinats instantanis (farinetes infantils o d'adult).
- **En caso de fruites** es pot espessar amb plàtan o cereals dextrinats instantanis (farinetes infantils o d'adult); o bé fer compotes.

**En caso de puré o cremes de verdures,** es pot espessar retirant més o menys aigua de coccio o bé afegint més patata, pastanaga o moniato, o bé amb farines de blat o tapioca.





## DISFÀGIA

### 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.

### Dosificació **ESPESSIDOR**

**Consistència desitjada per 100 ml de líquid:**

**Nèctar:** 1 cullerades dosificadora rasa (1,8 g)

**Mel:** 2 cullerades dosificadores rases (3,6 g)

**Pudin:** 3 cullerades dosificadores rases (5,4 g)



**Pot preparar una gerra amb aigua i espessidor per tot el dia.**

**CULLEROT + 1 LITRE aigua**

**CULLEROT + MIG LITRE aigua**

**L'aigua amb espessidor preparat, caduca al cap de 48 hores.**

**No afegeixi espessidor a la beguda un com preparada, ja que crea grumolls.**

### **Conservació:**

Conservar el pot en un lloc fresc i sec. Un cop obert, consumir abans de 2 mesos.