

SEÑALES DE ALERTA DE LA DISFAGIA

- Tos frecuente al comer, o atragantamiento.
- Dificultad para iniciar la deglución.
- Sensación de que el alimento se queda parado.
- Infecciones respiratorias repetidas.
- Pérdida de peso.
- Salida de comida o líquidos por la boca o la nariz.
- Febrícula sin foco aparente.

¿CÓMO MODIFICAMOS LA CONSISTENCIA DE LOS LÍQUIDOS CON EL ESPESANTE?

Consistencia néctar: ligeramente espeso, gotea, similar a la de un jugo espeso o yogur bebible. Fluye fácilmente, pero más lento que el agua. Indicada en dificultad leve para tragar líquidos.

Consistencia miel: más espesa, similar a la miel líquida. Cae lentamente. Indicada en disfagia moderada, cuando la textura néctar provoca tos o aspiración.

Consistencia pudín: la más espesa, similar a un flan o natillas. Se toma con cuchara. Indicada en disfagia severa, cuando los líquidos (aunque estén algo espesados) no son seguros.



Miel

Pudín

Néctar

La consistencia deberá estar determinada por un profesional, y se reevaluará periódicamente en función de la evolución del paciente.

Desde el Hospital San Juan de Dios de León nos esforzamos en **fomentar la formación de familiares para el cuidado de pacientes**. En la sección 'vídeos' de nuestra web podrás encontrar varios videotutoriales útiles.

Hospital San Juan de Dios – León

Nº de autorización sanitaria 24-C11-0007

Av. San Ignacio de Loyola, nº 73, 24010
San Andrés del Rabanedo, León

987 232 500

www.hospitalsanjuandedios.es



DISFAGIA

¿QUÉ ES LA DISFAGIA?

La **disfagia es la dificultad para tragar alimentos**, ya sean líquidos o sólidos, lo cual puede provocar tos, atragantamiento o infecciones respiratorias si no se maneja adecuadamente. La disfagia puede ser orofaríngea (la dificultad está en la boca o al tragar, en la garganta) o esofágica (la dificultad está en mover el alimento del esófago al estómago).



RECOMENDACIONES RELATIVAS AL ENTORNO

- Generar un **ambiente tranquilo y agradable** para comer. Evitar televisión y ruidos externos.
- **Evitar hablar o reír** durante la comida para disminuir el riesgo de atragantamiento.
- Mantener una correcta **higiene bucal** para evitar infecciones y restos de comida en boca.

RECOMENDACIONES POSTURALES

- El paciente estará **sentado**, o **incorporado en la cama a 90°**, con la cabeza y la espalda lo más erguidas posible.
- Mantenerse **sentado al menos 30 minutos** después de comer, no acostarse inmediatamente después para evitar que los restos de comida puedan pasar a la vía respiratoria.



CONSEJOS DURANTE LA ALIMENTACIÓN LÍQUIDOS Y SÓLIDOS

- Debemos asegurar una **ingesta segura** (sin riesgos) **y eficaz** (aportación de los nutrientes necesarios).
- **Comer lentamente** con cuchara mediana, tragando antes del siguiente bocado. Los líquidos siempre entre una cucharada y otra, con la boca vacía de alimento.
- **Evitamos mezclar alimentos** con diferentes texturas (por ejemplo, donde se mezclen líquidos y sólidos, como los garbanzos con caldo).
- Los **líquidos irán espesados** en caso de necesidad, con la textura adecuada pautada por un profesional.
- **Evitamos** alimentos secos, duros, pegajosos o fibrosos.
- Los **purés serán homogéneos**, evitando grumos o fibras.
- Alimentos suaves, bien cocidos, carnes cocidas desmenuzadas hidratadas con salsa consistente (no líquida).
- Al finalizar cada ingesta realizamos **higiene oral**.



RECOMENDACIONES PARA BEBER DE FORMA SEGURA

Utiliza un vaso ancho o con escotadura, y si es necesario al principio solo cucharilla



PASOS A SEGUIR EN CADA TRAGO

1. Introduce un trago (o cucharada) en la boca y mantenla.
2. Agachando un poco la cabeza, mirando hacia las rodillas, traga con fuerza.
3. Traga una o dos veces seguidas.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES

- Comer frecuentemente y en pequeñas cantidades.
- Es recomendable aumentar la ingesta durante la mañana, ya que la mayoría de pacientes refieren mayor sensación de apetito.
- Se recomienda oler y saborear, ya que esto estimula el apetito y la producción de saliva.
- Es importante cuidar el aspecto y presentación de las comidas. Intente realizar los purés de carne o pescado y verduras separados, para mejorar el color final del plato.
- Seleccione alimentos de textura adecuada, evitando comidas pegajosas, platos con dos consistencias (líquido y sólido), con fibras duras (espárragos), con huesos, pepitas, espinas...
- Utilice utensilios especiales si el paciente lo requiere (vasos anchos, o vasos con escotadura) y evite las pajitas para administrar los líquidos.

