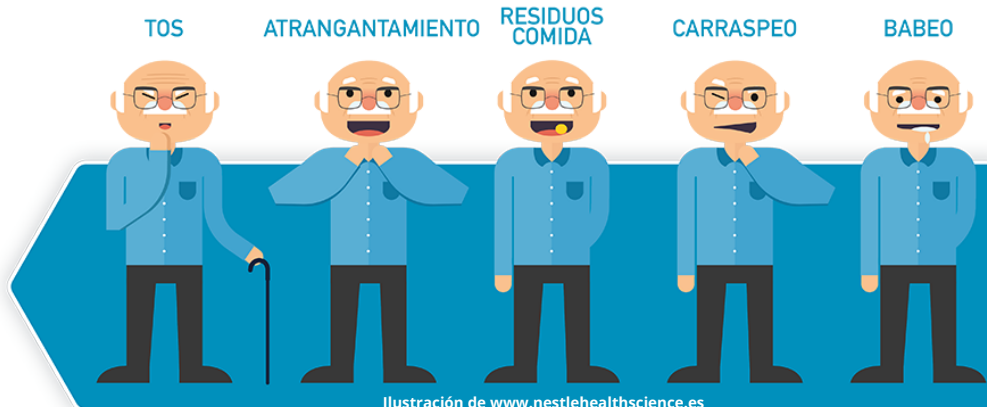




¿Qué es la Disfagia?

Dificultad para **tragar** o **deglutir**, es decir, la dificultad para hacer llegar los alimentos o los líquidos desde la boca al estómago.

¿Cómo identificamos la disfagia?



TOS

ATRANGANTAMIENTO

RESIDUOS COMIDA

CARRASPEO

BABEO

Tos durante y después de la ingesta

Atragantamiento con determinadas consistencias

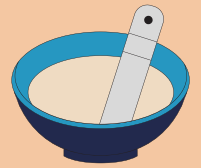
Presencia de residuos de alimento en la lengua o boca/degluciones fraccionadas

Sensación de atasco en la garganta o carraspeo frecuente

Babeo inadecuado/cierre labial

Ilustración de www.nestlehealthscience.es

¿Cómo preparamos los alimentos?



- Triturar los alimentos hasta conseguir **texturas homogéneas**.
- Adaptar la **consistencia** de los líquidos mediante gelatinas o agua espesada. Pregunte a su médico/a o enfermero/a por el uso de espesantes.
- Ofrecer líquidos espesados o aguas gelificadas en las tomas principales, a media mañana y merienda.
- Raciones **pequeñas**, con más tomas repartidas a lo largo del día.

Texturas de Riesgo

- Dobles texturas: leche con galletas o cereales, sopas con pasta, yogures con trozos, purés con trozos.
- Pegajosos: caramelos, plátano, miel, chocolate.
- Resbaladizos (se dispersan por la boca): guisantes, arroz, lentejas.
- Desprenden líquido en la boca: sandía, melón, pera, mandarina.
- Crujientes, duros o ecos: pan de cereales, tostadas, galletas, patatas fritas.
- Pielés y semillas: uvas, fresas, kiwi, pescado con espina.
- Fibrosos: piña, lechuga, espárrago.



Hora de comer:



- La persona debe estar **despierta** y **sentada**.
- Nos situaremos **frente** a la persona y a su **altura** o incluso más abajo.
- Recordarle que **incline la barbilla** hacia abajo para tragar.
- Dar tiempo para **tragar**, evitar que acumule residuos en la boca.
- **Observar** todo el proceso, evitar hablar.
- **Evitar** las **pajitas**.
- Si aparece **tos**, detener la alimentación.
- A la hora de dar **medicación** tener en cuenta:
 - Si se puede tomar con la **comida** administrar con **puré** o **crema**.
 - Si se toma en **ayunas**, administrar con líquidos con **espesante**.