

Recomendaciones para la Disfagia

¿Qué es la disfagia?

La disfagia se define como una dificultad para tragar los alimentos, tanto líquidos como sólidos. Los síntomas que pueden aparecer son tos, arcadas, atragantamiento y la sensación de que el alimento se ha quedado atascado en la garganta.

Puede derivar en infecciones respiratorias recurrentes o desnutrición.



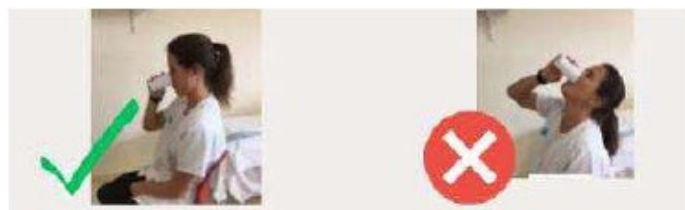
Medidas higiénico-posturales:

- Colóquese correctamente sentado/a en el sillón o la butaca, con la espalda recta.
- En caso de estar encamado/a, incorpore el cabecero de la cama a 45 grados y utilice una almohada para favorecer la flexión anterior

Recomendaciones Generales:

No acumule alimentos en la boca. Asegúrese de haber tragado todo el alimento antes de introducir más.

- Mastique y coma a un ritmo adecuado.
- Vigile y controle conductas compulsivas como comer grandes cantidades, comer demasiado rápido o introducir más comida cuando todavía tiene alimento en la boca.
- Ingiera volúmenes pequeños. Comience con una cuchara de postre, trozos pequeños, etc., y aumente progresivamente la cantidad.
 1. Volumen bajo: cuchara de postre, nunca llena.
 2. Volumen medio: cuchara de postre llena.
 3. Volumen alto: cuchara sopera.
- Evite cualquier distracción. No hable mientras come ni vea la televisión. Evite también el exceso de visitas.
- Realice comidas poco abundantes y frecuentes, hasta 5 o 6 veces al día.
- Trague manteniendo una flexión anterior de la cabeza, tal como se muestra en la imagen.



- En caso de que necesite ayuda para comer, la persona cuidadora deberá colocarse frente a usted y a su misma altura o ligeramente por debajo, administrando el alimento o la bebida de forma frontal, tal como se muestra en la imagen.



- Si ha sufrido un ictus, coloque el alimento en el lado sano.
- Beba con un vaso bien lleno, evitando las botellas y, si es necesario, utilice vasos adaptados.



- No utilice pajitas.
- Permanezca incorporado/a entre 20 y 30 minutos después de las comidas.
- Estimule el cerebro a través de los sentidos. Presente los alimentos, explique qué son, muéstrelos y permita percibir su olor. También es importante controlar su temperatura. El olor estimula el apetito y la salivación, necesaria para la deglución.
- Vigile la fatiga, especialmente en personas con enfermedades degenerativas (demencias, Parkinson, esclerosis múltiple, ELA) o con debilidad muscular.
- Manténgase alerta. No se debe administrar alimento si presenta somnolencia.

Higiene bucal

- Mantenga una buena higiene oral (dientes, lengua, encías y paladar), aunque no se alimente por vía oral, para evitar aspiraciones de saliva contaminada.
- Realice una correcta higiene bucal después de cada comida, tanto si dispone de dientes propios como de implantes o prótesis dentales.
- El uso de cepillos eléctricos estimula la producción de saliva y, gracias a su vibración, produce un estímulo sobre encías, dientes y lengua. Por este motivo, se recomienda su uso antes de las comidas.
- Utilice limpiadores linguales.
- Realice una hidratación previa antes de cada comida.
- Si lleva una prótesis dental, asegúrese de que esté bien fijada y no se mueva.