

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON DIFICULTADES PARA TRAGAR

1. ¿QUÉ ES LA DISFAGIA?

La disfagia es la dificultad para tragar o deglutir alimentos o bebidas, así como sensación de no movilizar el bolo. Es un problema común en personas con enfermedades neurológicas como accidentes cerebrales, Parkinson y demencia.

El problema puede aparecer cuando el alimento o la bebida no se empujan de manera adecuada al fondo de la boca, se atasca en la garganta y se desvía hacia los pulmones. También cuando pasa a la garganta pero no avanza hacia el estómago.

2. RECOMENDACIONES GENERALES

- A la hora de comer, el paciente se debe encontrar en **actitud vigilante** (NO se debe de dar de comer al paciente que se encuentra adormilado).
- Se debe mantener al paciente en una **POSICIÓN DE SEGURIDAD**.
 - Si conseguimos que se pueda sentar en una silla. Esta posición de seguridad se consigue teniendo al paciente sentado con la espalda en contacto con el respaldo de la silla y los pies apoyados en el suelo.
 - Si en cambio, está en cama lo conseguiremos manteniendo una posición de 45° grados, con la cabeza ligeramente flexionada (evitar la hiperextensión del cuello). Ponerse en esta posición 15 min antes de comenzar a comer y 30 min tras haber comido.
 - En caso de hemiplejía, inclinar la cabeza sobre el lado lesionado, así evitaremos que los alimentos se vayan por “el sitio equivocado”.
- **Evitar distracciones** durante la comida.
- No utilizar jeringas ni pajitas.
- **Ambiente cómo y tranquilo**. No estresarse si tiene que comer más lentamente pero evitar estar más de 30 min comiendo.
- **Evitar hablar mientras el paciente come**.
- **Puede serle de utilidad inhalar antes de tragar y sacar el aire después de la deglución**.
- **Importantísimo es una correcta higiene bucal**, para evitar el desarrollo de infecciones (lavarse los dientes después de cada comida).
- Si nota que los labios se le resecan, póngase cacao.

3. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Son las medidas más importantes, pues son las que evitarán que el paciente se desnutra. Esto lo conseguiremos mediante:

- Añadiendo **espesantes** (naturales tipo harina de maíz, copos de patata, papilla de cereales o yema de huevo, o bien 1-3 cucharadas soperas de espesantes comerciales prescritos por su médico) **a los líquidos** que el paciente tome.
- **Triturar los alimentos sólidos** para dar consistencia puré a los mismos (especialmente verduras, aves, carnes, pescado, huevo, compotas de frutas o cremas de cereales), evitando la aparición de grumos o espigas.
- Dar con frecuencia **gelatinas o aguas gelificadas** frescas para facilitar la ingesta.
- Evitar los alimentos, que al masticarlos, **desprenden líquido** (sandía, melón o naranjas) así como aquellos que se convierten en líquido (helados).
- **Repartir la comida del día** en pequeñas tomas frecuentes y en pequeña cantidad.
- **Dar preferencia a alimentos fríos o calientes, que se toleran mejor que los templados**.
- **Dar colores** a los platos para que parezcan más atractivos y **añadir especias** para darle sabor.