

¿QUÉ ES LA DISFAGIA?

- La disfagia es la dificultad para tragar sólidos, líquidos e incluso saliva.
- Aparece en algunas enfermedades neurodegenerativas como la Esclerosis y el Alzheimer o tras un episodio de daño cerebral adquirido como el Ictus.
- Entre las complicaciones de la disfagia encontramos la deshidratación, la desnutrición, la neumonía por broncoaspiración e incluso la muerte por asfixia.
- Signos y síntomas de sospecha: tos frecuente durante la ingesta, babeo constante, pérdida de peso progresiva, rechazo de los alimentos, infecciones respiratorias de repetición, fiebre no filiada.

TENGO DISFAGIA Y COMO EN FAMILIA

Los pacientes con disfagia sufren frecuentes trastornos del ánimo y la depresión. La mayoría se aíslan socialmente

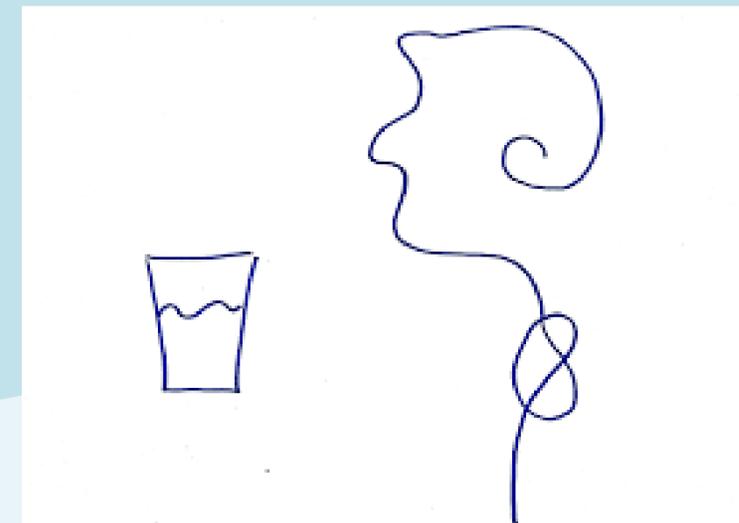
El momento de comer les angustia, su miedo a atragantarse convierte en pánico y evitan participar en la mesa con familiares y amigos.

Existen diversas iniciativas y publicaciones que intentan integrar a las personas con disfagia en su entorno.



ESCUELA DEL ICTUS
HOSPITAL FRANCESC DE BORJA
GANDIA

ALIMENTACIÓN SEGURA EN PERSONAS CON DISFAGIA



<https://www.adenyd.es/wp-content/uploads/2018/04/Libro-Recetas-Disfagia.pdf>

<https://disfagia-nutricion.es/menus-y-recetas/recetas/disfagia-y-bebida/>

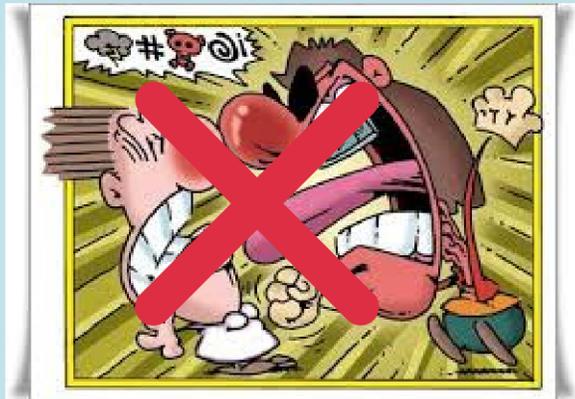
https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/sites/default/files/libro_recetas_disfagia_Nutilis%2024-1-2013.pdf



RECOMENDACIONES

ANTES DE LA INGESTA

- Paciente tranquilo y totalmente despierto.
- Ambiente relajado sin distracciones como TV o radio.
- Dedicar tiempo suficiente sin sobrepasar 30-40min.
- Comensal sentado, espalda recta y pies apoyados en el suelo. Si se encuentra encamado, incorporar cabecero hasta los 45°.
- Ofrecer el plato para que pueda olerlo y saber qué va a comer y no rechace los alimentos. También favorece la salivación.
- No dejar a las personas solas durante las comidas por el riesgo de atragantamiento.



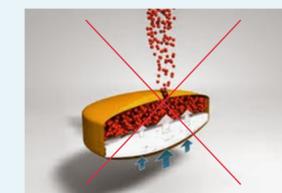
ALIMENTOS NO ACONSEJADOS

- Alimentos o bebidas muy calientes.
- Texturas mixtas: sopa con tropezones o fideos, yogures trozos...
- Alimentos que se dispersan en la boca al masticarlos como galletas, patatas fritas, frutos secos, pan tostado.
- Frutas que al masticarlas desprendan agua como la sandía, el melón o las naranjas.
- Alimentos pegajosos como miel, pan de molde o caramelos.



RECOMENDACIONES PARA ADMINISTRAR MEDICAMENTOS

- No mezclar los medicamentos en el bol de alimento para evitar pérdida de dosis si no se termina el contenido y para no modificar el sabor del plato.
- En general los comprimidos se pueden triturar y administrar con una cucharada de agua espesada. Utilizar triturador.
- Espesar los jarabes.
- Comprimidos efervescentes: dejar que desaparezcan las burbujas y espesar.
- Evitar fórmulas que no pueden triturarse: retard, sublinguales, con cubierta entérica...
- Cápsulas: con cubierta entérica no abrir porque se inactivan en estómago; tener en cuenta el sabor amargo de algunas cápsulas; con microesferas internas se pueden abrir pero no triturar; en caso de abrir una cápsula, utilizar inmediatamente.



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Para alimentar de forma segura y eficaz a personas con disfagia se debe pasar la dieta habitual a dieta túrmix con espesante.
- Casi cualquier alimento o plato puede triturarse y adaptarse a las necesidades de deglución personales.
- Se puede hacer un túrmix de pollo al horno, espaguetis, tortilla de patatas o incluso de café con leche con croissant para el desayuno.
- El menú debe ser equilibrado, variado y al gusto de cada persona.
- En caso de ingesta escasa pueden enriquecerse los purés con cereales instantáneos, queso rallado, leche en polvo, quesitos, nata, mantequilla, huevos o frutos secos picados.
- Añadir fruta y verdura cruda para asegurar el aporte de vitaminas y antioxidantes.
- Triturar bien los alimentos para evitar grumos.
- Puede que durante la conservación del puré se separe en parte líquida y parte sólida. No significa que se haya estropeado, simplemente tendremos que volver a triturar y se uniformará la textura. Si sobreespesa, añadir líquido.



ALIMENTOS ACONSEJADOS

DESAYUNOS Y MERIENDAS

- Leche con cereales instantáneos
- Yogur, flan, natilla
- Horchata y Fartons túrmix
- Batido de fruta
- Manzana asada
- Compota de pera
- Sándwich queso untar y york túrmix
- Bocado de jamón túrmix



PLATOS ÚNICOS POR BATIDORA

- Fideuá
- Paella
- Lentejas
- Arroz a la cubana
- Macarrones boloñesa
- Pollo al horno
- Potaje
- Tortilla patatas



OTROS

- Gazpacho
- Hervido
- Crema calabacín
- Ensaladilla rusa túrmix
- Crema calabaza

DURANTE LA INGESTA

- Incentivar la autoalimentación, aunque sea con la mano no dominante o con cubiertos y vasos adaptados.
- Evitar que la persona hable mientras traga.
- Flexión cervical para disminuir riesgo de aspiración.
- Dar de comer por la parte no afectada de la boca.
- Rotación de la cabeza hacia el lado lesionado para redirigir el alimento hacia el lado sano.
- Utilizar cuchara pequeña.
- Prohibido el uso de pajitas y jeringuillas porque no estimulan el reflejo de deglución.
- Si utilizan prótesis dental debe estar bien ajustada. En caso contrario es preferible retirarla.
- La persona que ayude durante la comida debe estar sentada a la misma altura del paciente para evitar extensión del cuello.
- Comprobar que ha ingerido la ración anterior antes de la siguiente cucharada.



DESPUÉS DE LA INGESTA

- Mantener a la persona incorporada entre 30-60 minutos.
- Asegurarse que no quedan restos de comida en la boca.
- Cepillado y/o enjuague de dientes para mantener una correcta higiene bucal.

30-40 mins.



HIDRATACIÓN Y DISFAGIA

- Como norma general, la ingesta líquida debe ser de unos 2L/diarios, de los cuales entre 4-6 vasos deben ser de agua. El resto se consigue a través de los alimentos.
- Los pacientes con disfagia suelen presentar pérdida del apetito por lo que la ingesta de líquidos debe plantearse fuera de las comidas.
- Debemos adaptar la textura del agua, zumos e infusiones con espesante.
- Existen bebidas de textura modificada lista para su uso. Se trata de agua gelificada y saborizada que mantiene la viscosidad sin necesidad de frío. No financiada por el SNS.



CÓMO UTILIZAR EL ESPESANTE

- El espesante aporta viscosidad a los líquidos y a los purés. Facilita la deglución y disminuye el riesgo de broncoaspiración.
- Modo de preparación: añadir el espesante al líquido o puré y remover enérgicamente hasta su completa disolución.
- Consumir el preparado en un máximo de 24h
- Una vez abierto, consumir en el plazo de 2 meses.
- Se puede calentar o enfriar la preparación sin que cambie la consistencia.
- Puede congelarse una vez reconstituido.

| TABLA CONSISTENCIAS | NÉCTAR | MIEL | PUDIN |
|---------------------|----------|-------------|-----------|
| 100 ml | 1 cacito | 1,5 cacitos | 3 cacitos |

ESPESANTE PRIMERA GENERACIÓN

- Almidón de maíz modificado
- Sensible a amilasa salival
- Sabor y olor a almidón
- Sobreespesa con el tiempo
- Sin fibra, sin gluten



ESPESANTE SEGUNDA GENERACIÓN

- Goma xantana, celulosa modificada
- Resistente a amilasa salival
- Sabor neutro
- No sobreespesa
- Con fibra, sin gluten, sin lactosa



¿QUÉ HACER EN CASO DE ATRAGANTAMIENTO?

- No dar agua ni líquido fino.
- Inclinar a la persona hacia delante y animarla a toser.
- Una vez cedida la tos, tragar con fuerza para eliminar los restos de alimentos de la garganta.

