

Recomendaciones básicas en personas con disfagia



La disfagia es la **dificultad para tragar o deglutir alimentos, líquidos y medicación, de forma persistente y frecuente.**

Para disminuir los riesgos derivados de la dificultad de tragar le recomendamos los siguientes cuidados:

En cada ingesta:



Valoren que la persona esté despierta y atenta a los estímulos del entorno. Si se encuentra somnolienta o muy agitada debe evitar dar alimentos o líquidos por boca.



Procuren un ambiente tranquilo y sin distracciones, evitando hacer hablar mientras se come.



Aseguren que la persona esté en posición sentada y con la espalda lo más recta posible, (también en caso de permanecer en la cama).

Para dar alimentos a a su familiar: colóquese a la misma altura de sus ojos o boca y evite que su cuello quede en extensión.



Eviten utilizar pajitas, jeringas o botellas. Utilicen cucharas/tenedores de tamaño mediano y vasos adaptados.



Tras la ingesta se recomienda permanecer entre 30 y 60 minutos en postura incorporada (durante la digestión).



Mantengan una adecuada higiene bucodental.

Recomendaciones para preparar alimentos

Adapte los alimentos y líquidos a la consistencia y volumen tal como le ha indicado el equipo de salud que le atiende.



Texturas posibles en ALIMENTOS

NORMAL:
alimentos sin
modificar.

TRITURADAS:
tipo puré fino o
grueso, sin grumos.

BLANDAS:
chafado con el
tenedor, troceado o de
fácil masticación.



Texturas posibles en LÍQUIDOS

NORMAL
Sin espesante.

TIPO NÉCTAR
Espesante:



TIPO MIEL
Espesante:



TIPO PUDIN
Espesante:



Se recomienda evitar alimentos:

Con **texturas mixtas:** leche con galletas, sopas con pasta/arroz, purés con carne o pescado, cereales con leche o muesli, yogures con trozos.

Que puedan **fundirse o derretirse:** helados, gelatinas...

Pegajosos: leche condensada, caramelos, bollería, miel, chocolate, plátano.

Que desprenden líquido al morderse: sandía, melón, mandarina, naranja, pera de agua.

Fibrosos: piña, lechuga, espárragos, apio.

Crujientes, secos o duros: pan de cereales, tostadas, biscotes, frutos secos, pan, galletas, patatas.

Con pieles o semillas: grumos, pescados con espinas, mandarinas, uvas, fresas, tomates.

Resbaladizos o que no forman bolo: almejas, guisantes, habas, arroz, lentejas, garbanzos.

Recomendaciones en la medicación

Solicite prescripciones de fármacos tipo bucodispersable, sublingual, jarabe, solución o gotas oral, gotas orales, efervescentes o de absorción transdérmicas.



Se recomienda evitar fórmulas que no se puedan triturar o de liberación prolongada.

Cuando esto no sea posible, triture los comprimidos o abra las cápsulas para administrar directamente su contenido.

Ante nueva medicación, informe de la presencia de disfgagia.