

GUÍA DE CUIDADOS PARA PACIENTES

CON DIFICULTAD PARA TRAGAR
Y/O MASTICAR ALIMENTOS



Descubra más información en nuestro nuevo espacio web



www.vivircondisfagia.es

¿DIFICULTADES PARA TRAGAR Y/O MASTICAR ALIMENTOS?

Algunas personas, especialmente mayores, pueden tener **ciertas dificultades para tragar y/o masticar alimentos, incluso bebidas**. Estas dificultades pueden impedir una correcta nutrición, y en algunos casos pueden llegar a poner en riesgo su salud. El término médico relacionado con la dificultad para tragar se conoce como **DISFAGIA**.

DIFICULTADES PARA MASTICAR

No poder masticar bien ciertos alimentos provoca que estos no se ingieran correctamente o se eliminen de la dieta.

Las causas son: ausencia de dientes, mala adaptación de la dentadura postiza, poca producción de saliva, lesiones en la lengua o encías, etc.



DIFICULTADES PARA TRAGAR ALIMENTOS Y BEBIDAS

El problema puede aparecer cuando el alimento o bebida se dispersa por la boca, se atasca en la garganta y/o se desvía hacia los pulmones.

Las causas son: enfermedades que pueden alterar el proceso normal de deglución o factores de riesgo por envejecimiento (pérdida de apetito, pérdida de fuerza muscular...).



CONSECUENCIAS PARA LA SALUD



Pérdida de peso y desnutrición, por rechazo a ciertos alimentos y disminución de la ingesta.



Deshidratación porque se bebe menos o se tiene miedo a beber.



Riesgo de infecciones respiratorias debidas a la aspiración cuando los alimentos pasan a los pulmones.



Mayor riesgo de enfermarse y menor respuesta a la medicación.

¿CÓMO SABER SI EXISTE DIFICULTAD PARA TRAGAR?

Observe si **durante la comida** se producen algunas de las siguientes situaciones:



Después de comer o beber tiene que carraspear para aclarar la garganta.



Durante o después de las comidas tiene tos. Puede ser tanto al beber líquidos como al tragar alimentos.



Retiene la comida en la boca y necesita realizar varios intentos para tragarla.



Atragantamiento al comer determinados alimentos.



Ha de triturar la comida o espesar el agua y las bebidas para poder tragarlas.



Tiene babeo o tiene un inadecuado cierre labial.



Presenta fiebre de repetición sin causa aparente.



Ha perdido peso de manera involuntaria en las últimas semanas.

SI OBSERVA DIFICULTAD AL TRAGAR Y DETECTA ALGUNO DE ESTOS SIGNOS O SÍNTOMAS, NO OLVIDE CONSULTAR CON UN PROFESIONAL SANITARIO

CONSEJOS PARA MEJORAR LA DEGLUCIÓN



Para facilitar la ingesta de alimentos y bebidas, lo más importante es modificar la consistencia de los alimentos sólidos y de los líquidos. Los líquidos espesados, las aguas gelificadas y los sólidos triturados, con una textura suave, homogénea y consistencia adecuada, facilitan la formación y transporte del bolo alimenticio.

EN CASO DE DIFICULTAD PARA TRAGAR ALIMENTOS SÓLIDOS

- ▶ **Procurar al triturar los alimentos que formen una textura cohesionada, suave y uniforme**, que se mantenga unida durante la deglución y no se disperse en la boca.
- ▶ **Se debe evitar la presencia de grumos, huesecillos, espinas...**
- ▶ **Se deben evitar las frutas y verduras con semillas o pepitas** (kiwis, fresas, etc...) y los alimentos que se desmenuzan en la boca (magdalenas, etc...).
- ▶ **Se aconseja no incluir diferentes consistencias en el mismo plato** (sopa de fideos, etc...).
- ▶ **Se puede añadir leche o salsas** para conseguir texturas suaves.
- ▶ **Se deben evitar alimentos pegajosos** (puré de patatas, leche condensada, etc...).



Las dietas basadas en triturados caseros presentan una suficiencia en la composición nutricional variable⁽¹⁾, para mejorar el valor nutricional y asegurar una textura adecuada, pueden incorporarse a la dieta productos de la gama de Alimentación Básica Adaptada.

EN CASO DE DIFICULTAD PARA TRAGAR LÍQUIDOS O BEBIDAS

- ▶ Tome agua ya preparada y adaptada en textura pudín (agua gelificada) para facilitar la deglución, ya que mantiene estable su consistencia incluso fuera de la nevera. Evite tomar gelatinas.
- ▶ Espese el resto de líquidos con la ayuda de un espesante comercial.
- ▶ Deben evitarse los líquidos con pulpa, como los zumos de naranja sin colar, porque las pielecitas pueden quedar retenidas en la garganta.



A la hora de comer,
procure utilizar cucharitas
de postre.

Alimentarse en
pequeñas porciones
facilita la ingesta y evita
complicaciones derivadas
de la disfagia.

**Nestlé Health Science ofrece soluciones nutricionales
a la alimentación de las personas con dificultades para tragar
y/o masticar. Descubra más información en:**

www.nestlehealthscience.es