

Denominamos **disfagia** a la incapacidad o dificultad para tragar los alimentos **de forma eficaz** (de una sola vez) **y segura** (sin atragantarse). Es muy frecuente en los ancianos, en pacientes con enfermedades neurológicas (Parkinson, Alzheimer) y puede presentarse en algunos enfermos de cáncer (como efecto secundario al tratamiento oncológico, por la localización del tumor, etc.).

## Signos y síntomas de alarma:

- Si una persona tose al comer o beber, le cambia la voz al tragar, presenta dificultad para respirar tras las comidas o tiene infecciones de repetición debemos sospechar que el alimento está pasando hacia la vía respiratoria.
- Si una persona tiene que hacer varios intentos para tragar un alimento, le quedan restos en la boca, nota dificultad en el paso o dolor o molestias al tragar nos indica que puede tener disfagia

\* Debe acudir a su médico ante la presencia de cualquiera de estos signos y síntomas

## Recomendaciones generales

- Reparta las comidas a lo largo del día en 5 ó 6 tomas de pequeño volumen (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena).
- Coma lentamente, intercalando degluciones con la boca vacía mientras come.
- No alargue más de 30 minutos cada comida para evitar la aparición de cansancio muscular.
- Siempre que pueda coma por sí mismo, en un ambiente **tranquilo y relajado**. **Evite las distracciones** (hablar, radio, televisión, etc.).
- Si necesita **ayuda para comer**, la persona que está ayudando debe ponerse a la altura de sus ojos o por debajo para evitar que levante la cabeza al tragar.
- Evite alimentar a una persona cuando está acostada o con la cabeza inclinada hacia atrás. El paciente debe estar con el tronco erguido, preferiblemente sentado. Debe mantener esta postura 15 minutos tras la ingesta. En el momento de tragar incline la cabeza hacia delante ligeramente para facilitar la deglución.
- Emplee bocados pequeños. Aproxímele el cubierto con la comida desde abajo (desde la barbilla), nunca desde arriba (desde la frente). Si al paciente se le cae la comida porque no puede cerrar la boca, ayúdele sujetando los labios con los dedos.
- Utilice cubiertos pequeños de manera que ingiera cantidades inferiores a lo habitual.
- Mantenga una correcta higiene bucal



## Recomendaciones para la dificultad para tragar líquidos:

- **Evite los líquidos finos** (agua, caldos, infusiones, etc.) en su forma habitual. Debe espesarlos con la ayuda de espesantes.
- No tome **gelatinas** (ni comerciales ni elaboradas en casa) ya que en contacto con la boca pierden su consistencia pasando a estado líquido.
- Los alimentos y bebidas fríos o calientes se tragan mejor que tibios.
- **No beba nunca con pajita y evite vasos altos.** Se recomienda no beber el vaso entero y dejar aproximadamente 1/3 del mismo lleno.
- Evite los **alimentos que sueltan agua al morderlos** (ej. gajos de naranja) ya que el jugo que liberan puede ir hacia la vía respiratoria.
- Su médico puede prescribirle **espesantes** para modificar la consistencia y lograr así la textura de seguridad en su caso
  - Consistencia néctar: Puede beberse en vaso. Cuando se vierte cae en forma de líquido grueso.
  - Consistencia miel: Se añade espesante al líquido y éste debe quedar como si fuera miel. Cuando se vierte cae en forma de gotas gruesas sin mantener la forma.
  - Consistencia pudding: Se añade espesante al líquido y este debe quedar como si fuera una gelatina, cuajada o flan. Solo se puede tomar con cuchara y al caer mantiene la forma.

## Recomendaciones para la dificultad para tragar sólidos o sólidos y líquidos

- Consuma los alimentos que toma habitualmente y cocínelos de modo tradicional (estofados, rehogados, etc.); triturándolos posteriormente hasta alcanzar la textura que necesite.
- Adapte los alimentos a la textura más adecuada. Las verduras dan mayor fluidez. Los hidratos de carbono o los espesantes dan mayor consistencia.
- Es importante asegurar la ingesta proteica añadiendo carne, pescado o huevo (clara). Para que el puré aporte las proteínas necesarias debe llevar unos 150-200 gr de pescado o carne, 2 claras de huevo o 60 gr de legumbre.
- Pique la carne antes de añadirla a los demás ingredientes, así evitará que queden hebras. Añadir huevo hará que el puré quede menos seco. Puede añadir leche tanto a los alimentos dulces como salados para mejorar su sabor y color (tortilla, crema de verduras). Las legumbres quedan más finas y sientan mejor pasadas por el pasapurés.
- Los alimentos con buen sabor y servidos calientes o fríos se tragan mejor. Si el paciente no tiene muy buena sensibilidad en la lengua o en la boca, compruebe usted la temperatura antes de dárselo al paciente para evitar quemaduras.
- Algunos alimentos conllevan más riesgo de atragantamiento: aquellos con textura fibrosa (espárragos, puerros, lechuga, piña), con piel u hollejo (uva, legumbres), con 2 consistencias (yogur con trozos de frutas, sopa de fideos), los alimentos crujientes (pan tostado, galletas) y los alimentos duros (caramelos, frutos secos).
- Es recomendable tomar 3 lácteos y 3 frutas a diario. Puede combinarlos con cereales o entre sí. Distribúyalos a lo largo del día.
- Al preparar los purés tenga en cuenta que el volumen final obtenido pueda ser ingerido en su totalidad.
- Puede usar zumos para aclarar batidos de frutas, el plátano, cereales o espesantes para dar mayor consistencia.
- En los purés se concentran los aromas, evite alimentos que puedan dar sabores fuertes.
- Los condimentos se pueden añadir con precaución: especias, limón, vinagre, etc.

## Consejos para enriquecer los platos

- Para **aumentar aporte proteico**:
  - Añadir a la leche entera (o derivado lácteo), frutos secos molidos y/o leche en polvo desnatada.
  - En los purés puede poner quesitos, frutos secos molidos, leche en polvo o claras de huevo. Puede sustituir el agua de cocción por leche.
  - A los batidos de frutas puede añadirles leche, yogur y/o frutos secos molidos
- Para **aumentar aporte calórico**:
  - Añadir mantequilla y/o mermelada a las galletas que vaya a añadir a la leche.
  - Añadir a los postres de leche: nata, cacao en polvo, merengue o miel.
  - Puede añadir a los ingredientes del puré, antes de tritararlos: pan frito o tostado, mantequilla, tomate frito, aceite de oliva, etc.