



# AULA VIRTUAL

# Disfagia

## 3. CONVIVE

**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



## Autoras

### □ **Coordinadora:**

- Dra. Emilia Cancer Minchot, médico adjunto de la Sección de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario de Fuenlabrada, Madrid.

### □ **Equipo colaborador**

- Dra. Irene Gonzalo Montesinos, Jefa Asociada de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Infanta Elena, Madrid.
- Dra. Julia Álvarez Hernández, Jefa de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Príncipe de Asturias, Alcalá de Henares, Madrid.
- Alicia Moreno Borreguero, Enfermera de Nutrición del Hospital Universitario de Fuenlabrada, Madrid.
- Rosana Ashbaug Enguidanos, Enfermera de Nutrición del Hospital Universitario Príncipe de Asturias, Alcalá de Henares, Madrid.



## Convive con un paciente con disfagia

- ❑ Cada experiencia de **cuidar** es única. Las características no sólo de la persona afectada, sino también del cuidador, hacen que cada relación de ayuda sea completamente diferente.
- ❑ Asumir el rol de cuidador puede resultar una experiencia satisfactoria y enriquecedora.
- ❑ En este apartado explicaremos con más detalles los problemas que se pueden presentar en un paciente con disfagia, cómo identificarlos y solucionarlos.



# Índice

- ❑ **1.** Cuidados básicos.
- ❑ **2.** Alimentación natural con textura modificada.
- ❑ **3.** Viscosidad de los líquidos.
- ❑ **4.** Recetas de cocina.
- ❑ **5.** Suplementos nutricionales.



# 1. CUIDADOS BÁSICOS

**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



# Cuidados básicos durante las comidas (I)

- ❑ Antes de iniciar la alimentación, asegurarse que la persona se encuentra despierta.
- ❑ Asegurar un ambiente relajado y tranquilo.
- ❑ Supervisar y vigilar la actitud de la persona durante las comidas.
- ❑ Dar órdenes cortas, sencillas y concretas.
- ❑ Estimular a la persona por imitación para que coma. Se debe utilizar la cuchara o el tenedor. La presión de la cuchara sobre la lengua estimula la deglución.
- ❑ No es recomendable dar de comer con jeringa.



## Cuidados básicos durante las comidas (II)

- ❑ La persona que de la comida al paciente deberá colocarse frente a él, pero a una altura más baja, para ayudarlo a mantener la barbilla hacia abajo.
- ❑ Se debe buscar la postura más adecuada del paciente que es: flexionar la cabeza hacia adelante durante la deglución.
- ❑ En caso de hemiparesia es aconsejable rotar la cabeza hacia el lado afectado y alimentar por ese lado, etc.
- ❑ Esperar a que la boca esté vacía antes de dar la siguiente cucharada.
- ❑ No hablar hasta completar la deglución.



## Cuidados básicos durante las comidas (III)

- ❑ Es aconsejable que la persona que padece disfagia coma acompañada por si se produce algún atragantamiento.
- ❑ Si esto sucede, no se deben ingerir líquidos. Lo adecuado es inclinarse hacia delante y toser.
- ❑ También se puede intentar extraer con cuidado los restos de comida que queden en la boca; para ello utilizaremos los dedos índice y pulgar.
- ❑ Se aconseja no tumbarse hasta haber pasado 30 o 60 minutos después de la comida para evitar que la comida suba hacia arriba y pueda aspirarse y pasar a las vías aéreas.

¿Qué hacer en caso de atragantamiento?

Vídeo maniobra Heimlich

<https://www.youtube.com/watch?v=lizQwIBEqEE>

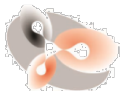




# Medidas posturales de seguridad



**Debemos fomentar la autoalimentación total o parcialmente (que el paciente coma sólo)**



# Cuidados para administrar medicamentos

- ❑ Buscar presentaciones farmacéuticas que sean más fáciles de tragar sin riesgo; evitando comprimidos duros, resbaladizos o en forma líquida.
- ❑ Los medicamentos que sea posible deben triturarse a polvo y mezclar con agua y con espesante en volúmenes pequeños (hasta 15 ml, según recomendación individual).
- ❑ La medicación no se mezclará con la totalidad de la comida para evitar que empeoren el sabor de la misma o para evitar que si no se come toda no tome toda la medicación.
- ❑ Los jarabes y soluciones se deben mezclar con espesante.

\*Ante la duda consulte con su médico o farmacéutico.



# Cuidados e higiene de la boca, dientes, prótesis dentales

- ❑ Limpiar la boca y dientes después de cada comida, antes de acostarse y por la mañana antes del desayuno, si fuese necesario utilizar limpiadores de lengua.

- ❑ Cuidados de las prótesis dentales:

- Retirar/limpiar tras las comidas.
- Retirar por la noche y dejar la prótesis en agua con pastillas desinfectantes.
- Tratar la prótesis en caso de infección por hongos.



- ❑ Hidratación local:

- Previa a la ingesta pasar una gasa húmeda para mejorar la manipulación del bolo.

- ❑ Mantener los labios hidratados.



## 2. ALIMENTACIÓN NATURAL CON TEXTURA MODIFICADA

**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



# Modificación de la textura de los alimentos

- ❑ Es importante que la modificación de la textura se haga de forma individual, dependiendo del grado
- ❑ de disfagia y los problemas de masticación.
- ❑ Su equipo de atención le indicará si puede seguir tomando la comida que habitualmente tomaba (guisos, estofados, cocidos...) en textura de fácil masticación o triturada.
- ❑ Los purés tendrán que quedar con una textura homogénea, es decir, sin grumos ni hebras....
- ❑ La comida se triturará en el momento de tomarla para evitar contaminaciones.
- ❑ Se podrá añadir espesante comercial a los triturados para conseguir la consistencia recomendada.
- ❑ Si se utiliza carne en los purés, es preferible picarla antes para evitar que aparezcan hebras.
- ❑ Puede enriquecer los purés añadiendo leche, clara de huevo cocida, queso, aceite de oliva.....
- ❑ Se recomienda hacer de 5 a 6 comidas al día de pequeña cantidad para evitar el cansancio del paciente.



## Alimentos que debemos EVITAR

- ❑ **Alimentos con textura mixta:** leche con galletas, sopas con pasta o arroz, legumbres caldosas, yogur con trozos.
- ❑ **Alimentos que desprenden líquido:** frutas jugosas como: naranja, sandía, melón.
- ❑ **Alimentos que pueden fundirse o derretirse:** helados, gelatinas comerciales.
- ❑ **Alimentos que no forman bolo dentro de la boca:** arroz suelto, guisantes.
- ❑ **Alimentos que se desmenuzan en la boca:** galletas secas, hojaldre, frutos secos.
- ❑ **Alimentos pegajosos o que se impacten:** leche condensada, miel, pan de molde.
- ❑ **Alimentos resbaladizos:** garbanzos, berberechos, almejas.



## Consistencia puré

- ❑ Alimentación triturada de consistencia suave, no contiene grumos, solo se puede comer con cuchara, se puede añadir espesante para mantener su estabilidad.
- ❑ Indicada en personas con disfagia en grado grave o con problemas importantes de dentición.







# Consistencia puré

## □ Ejemplo de menú semanal

- Añada al menos una cucharada sopera de aceite de oliva en comida y cena.
- Si fuera necesario, añade espesante para conseguir la textura deseada.
- Añada caldo en cada preparación para conseguir una textura pastosa.

	Desayuno	Comida	Cena
L	Papilla de cereales	Puré de verduras Triturado de merluza con patata, cebolla y zanahoria 1 yogur	Caldo de pescado y sémola Triturado de 2 huevos cocidos con jamón dulce y queso Compota de fruta
M	1 vaso de yogur líquido 5 galletas tipo maría 1 cp azúcar o miel	Triturado de arroz con tomate Triturado de pollo con verduras 1 vaso de leche	Crema de calabacín Triturado de panga con berenjena, patata y cebolla Fruta asada
X	1 vaso de leche 30 g cereales de desayuno 1 cp azúcar o miel	Puré de lentejas y 1 clara de huevo Triturada de lenguado con pimiento verde, zanahoria y patata 1 cuajada	Vichissoise con espesante Triturado de pavo con verduras Compota de fruta
J	Papilla de cereales	Puré de verduras Triturado de ternera con patata, puerro y calabacín 1 yogur	Sopa de caldo con pollo y tapioca Triturado de halibut con tomate, cebolla y calabacín Fruta cocida
V	1 vaso de yogur líquido 30 g cereales de desayuno 1 cp azúcar o miel	Puré de garbanzos Triturado de 2 huevos cocidos con jamón dulce y queso 1 vaso de leche	Crema de champiñones Triturado de pollo con verduras Compota de fruta
S	1 vaso de leche 5 galletas tipo maría 1 cp azúcar o miel	Triturado de arroz con calabaza Triturado de atún con cebolla y salsa de tomate 1 flan de huevo	Puré de verdura Triturado de buey con zanahoria, patata y cebolla Fruta asada
D	Papilla de cereales	Gazpacho con espesante Triturado de pavo con verduras 1 yogur	Crema de zanahoria Triturado de merluza con puré de verduras Compota de fruta





# Alimentos con modificación mecánica

- ❑ Purés de consistencia suave y uniforme, que pueden no requerir masticación, o bien masticación muy suave. Con una formación fácil del bolo, sin mezclar consistencias. Evita los alimentos que se fragmentan en trozos.
- ❑ Pueden comerse con cuchara o tenedor.
- ❑ Pueden añadirse espesantes para aumentar estabilidad, pueden moldearse: elaboraciones tipo pudding, pastel de pescado o queso.
- ❑ Indicada en pacientes con problemas de dentición y con falta de fuerza para propulsar el bolo alimenticio.



British Dietetic Association National. Descriptors for Texture Modifications in Adults. The British Dietetic Association, Royal Collage of Speech & Language Therapists; 2002



# Dieta suave y de fácil masticación

- ❑ Alimentos suaves pero “húmedos”, no triturados, requieren de una masticación suave.
- ❑ Se acompañan de salsas espesas, admiten moderadas variaciones de textura, y pueden aplastarse con un tenedor fácilmente.
- ❑ Indicada en la disfagia de grado leve y como transición a la dieta normal.





### 3. VISCOSIDAD DE LOS LÍQUIDOS

**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición

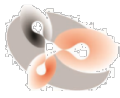


# ¿Cómo espesar los líquidos?

- ❑ Espesar los líquidos es un pilar básico en el tratamiento de los pacientes con disfagia orofaríngea.
- ❑ El grado de espesor de los líquidos, debe ser individual para cada paciente, teniendo en cuenta el grado de la disfagia.
- ❑ Se recomienda espesar los líquidos en el momento en que vayan a ser consumidos.
- ❑ Cuando se trate de espesar agua, se puede añadir un poco de zumo de limón o naranja, para hacer más placentera la hidratación. También se pueden utilizar aguas saborizadas comerciales.
- ❑ A continuación puede ver en los siguientes vídeos como espesar agua, leche o zumos.

Acceso en apartado “Cuídate”: Vídeos 1 y 2: ESPESAR AGUA, ESPESAR ZUMOS Y LECHE

Ashbaugh Enguídanos R. Tratado de Nutrición Humana 3ª Ed. Gil A. Capítulo 55 pág: 977-89. Ed. Panamericana 2017



# Productos para aumentar la viscosidad de los líquidos

## □ **Espesantes\***

- **Almidones:** almidón de maíz modificado o una maltodextrina derivada del maíz.

En ambos casos, el líquido espesado es capaz de mantener la textura homogénea y la viscosidad adecuada durante los procesos de ingesta, formación del bolo y deglución, consiguiendo reducir el riesgo de una broncoaspiración (neumonía) en el paciente con disfagia.

- **Gomas:** carragenanos, goma guar, goma xantana y goma tara.

Se diferencian de los anteriores en que la cantidad de producto a emplear para obtener la viscosidad deseada es notablemente inferior y modifican en menor medida la apariencia visual y el sabor del líquido espesado. Además, la disolución es más sencilla, aunque también necesite un mezclado vigoroso, y el riesgo de formación de grumos es inferior, obteniendo una textura ligeramente gelatinosa y una viscosidad adecuada.

- **Aguas gelificadas:** a diferencia de las gelatinas, las aguas gelificadas mantienen su textura y viscosidad en el momento en el que el paciente se introduce el alimento en la boca. Las aguas gelificadas existentes en el mercado incluyen diversos agentes espesantes y gelificantes para obtener una textura y viscosidad segura para los pacientes.

\*Se aconseja respetar las indicaciones del fabricante.



# ¿Cuántos grados de espesor existen?



**Líquidos y líquidos espesos**

**Líquidos y líquidos espesos de forma natural**



**Néctar**  
(Suavemente espeso)

**Puede beberse con pajita y desde una taza**



**Miel**  
(Moderadamente espeso)

**No puede sorberse con pajita. Se puede tomar de una taza o con cuchara**



**Pudding**  
(Extremadamente espeso)

**Sólo se toma con cuchara y mantiene su forma. No puede beberse**



# El volumen también es importante

- ❑ Se debe dar de comer pequeños volúmenes así que, si es necesario, puede utilizar una cucharilla de postre y vigilar que se ha tragado todo el alimento antes de introducir otra cucharada.
- ❑ Su equipo de atención le indicará el tamaño de cuchara más adecuado.



15 - 20 ml

10 ml

5 ml



## 4. RECETAS DE COCINA

**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición





# Recetas de cocina

En los siguientes link podrá encontrar recetas que le ayudarán a disfrutar de una alimentación variada:

- [http://www.imserso.es/interpresent3/groups/imserso/documents/binario/402017002\\_guia\\_nutricion\\_perso.pdf](http://www.imserso.es/interpresent3/groups/imserso/documents/binario/402017002_guia_nutricion_perso.pdf): Guía de nutrición para personas con disfagia. Imsero (2017).
- [https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cinfo\\_recetas\\_disfagia/es\\_def/adjuntos/Disfagia\\_cas.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cinfo_recetas_disfagia/es_def/adjuntos/Disfagia_cas.pdf) : Disfagia: recetas para saborear y disfrutar de la comida.
- <http://www.adenyd.es/wp-content/uploads/2017/06/Recetas-Disfagia-Andaluz.pdf>: 27 recetas para disfrutar comiendo, “Tengo disfagia”.
- [www.campofriohealthcare.es](http://www.campofriohealthcare.es): Recetario Health Care (Recetas y trucos de triturados y triturados de fruta).
- <http://www.disfagiasolucion.es/>: apartado de recetas para paciente con disfagia a líquidos, medidas higiénicas y posturales y recomendaciones nutricionales.
- [https://ffluzon.org/wp-content/uploads/2017/02/Guias\\_con\\_gusto.pdf](https://ffluzon.org/wp-content/uploads/2017/02/Guias_con_gusto.pdf): Guía de alimentación para afectados de ELA y recetas para personas con dificultades en la deglución.
- <http://www.disfagia-nutricion.es/menus-y-recetas/menus/>: encontrará recetas para el desayuno, comida y cena, así como, menús completos adaptados a distintos grados de disfagia.
- <https://www.smoothfood.es/> Concepto moderno de nutrición para personas con problemas de masticación y deglución.

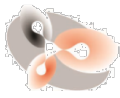


## 5. SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



# Suplementos nutricionales

- ❑ Existen suplementos nutricionales, tanto sujetos a receta médica como no.
- ❑ Son preparados nutricionales, que contienen determinados macro y micronutrientes, que se ingieren vía oral y que complementan una dieta oral insuficiente.
- ❑ Los suplementos sujetos a receta médica son preparados comerciales químicamente definidos, indicados en aquellos pacientes que no puedan cubrir sus necesidades calóricas con la dieta culinaria.
- ❑ Deben tomarse despacio, entre las comidas (al menos 60 minutos antes) o tras las comidas y en pequeños volúmenes. No se debe considerar un sustituto de las comidas.
- ❑ Tomarlos a bajas temperaturas estimula el reflejo deglutorio en pacientes con disfagia. También se pueden calentar en el microondas o al baño maría evitando la ebullición.



# Clasificación de los suplementos nutricionales

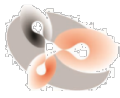
- ❑ Existe una amplia gama de suplementos comercializados, con distinta composición según la cantidad de calorías que aportan, la cantidad y tipo de proteínas, si contienen fibra o no, o si son específicos para determinadas patologías.
- ❑ A su vez, existe una amplia variedad de sabores y tamaños.
- ❑ Algunos de estos suplementos nutricionales son de consistencia néctar, pudding o crema. El resto de suplementos pueden espesarse con espesante para conseguir la viscosidad que necesite el paciente.

\*Su médico valorará cuál es el suplemento más indicado en su situación clínica, así como si cumple criterio para visado.

## ❑ Clasificación

- Hipercalóricos +/- hiperproteicos.
- Hiperproteicos.
- Especiales para diabéticos.
- Especiales para insuficiencia renal.
- Especiales para insuficiencia respiratoria crónica.
- Especiales para cuadros de malabsorción.
- Con inmunomoduladores.
- Con ácidos grasos omega 3 (EPA).





# ¿Cómo debo tomar los suplementos nutricionales?

<b>Producto:</b>		<b>CI: (Cód. de identificación)</b>
<b>DOSIS:</b>	<b>botellas/día</b>	<b>Duración del tratamiento:</b>

El profesional sanitario le ha prescrito un **suplemento nutricional oral** porque su estado nutricional está comprometido. Necesita un extra de energía y nutrientes para mejorarlo.

El soporte nutricional forma parte de su **tratamiento** por lo que es importante seguir las recomendaciones de uso y cumplir la pauta dietética.



« El cumplimiento del tratamiento dietético mejora su estado nutricional, salud y calidad de vida. »

## ¿QUÉ ES EL SUPLEMENTO NUTRICIONAL?



Es un producto formulado específicamente para  **cubrir los requerimientos nutricionales del paciente**. Tiene como **objetivo completar una dieta insuficiente**, aportando energía, proteína y todos los nutrientes necesarios.

## BENEFICIOS QUE APORTA



Mejora el estado de salud



Mejora la cicatrización



Ayuda a reducir las complicaciones e infecciones



Disminuye el nº de ingresos hospitalarios



Refuerza las defensas



MATERIAL ENTREGADO POR UN PROFESIONAL SANITARIO

## CUÁNDO SE DEBE CONSUMIR

El soporte nutricional **debe complementar su dieta habitual, no debe sustituir ninguna comida principal a menos que lo indique el profesional sanitario.**

El momento del día para tomar el suplemento nutricional es importante para que no le disminuya el apetito y le afecte en su dieta habitual.

Los **mejores momentos del día** para consumir su suplemento nutricional son:



**A media mañana**



**A media tarde**



**Recena**

## CÓMO SE DEBE CONSERVAR



Temperatura ambiente. Lugar seco, fresco y sin exposición directa a la luz.



Una vez abierto conservar en el frigorífico, máximo 24 horas.

## RECOMENDACIONES DE CONSUMO



**Consumir el suplemento nutricional oral despacio.**

Es importante para no saciarte. Si lo prefiere puede tomar media botella poco a poco y media hora después el resto.



**Recetas para tomar el suplemento nutricional oral.**

Puede añadir múltiples ingredientes para conseguir **sabores deliciosos**. Por ejemplo: café soluble, canela en polvo, cacao en polvo, fruta fresca, yogur...



**Se puede congelar.** No pierde sus propiedades nutricionales y es más apetecible consumirlo frío durante las épocas de calor, e incluso en forma de helado.



**Se puede calentar.** Sabores como chocolate y café son ideales para tomarlos calientes. **Importante** no se debe calentar hasta llegar al punto de ebullición porque se perderían sus propiedades nutricionales.



Se puede añadir **espesante**. Si es necesario espesar su suplemento nutricional por problemas de deglución y/o disfagia puede añadir **ESPESANTE VEGENAT med®** sabor neutro. Para conseguir la textura deseada deberá seguir el modo de empleo del espesante que lo encontrará en el envase del producto.



## Suplementos dietéticos de que no precisan receta médica

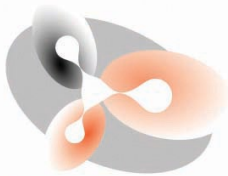


- ❑ A su vez, existen multitud de preparados; bien en polvo para reconstituir con agua, caldo o leche; o bien en forma de purés “listos para tomar” que no requieren receta médica y que pueden ayudarnos a conseguir cubrir nuestras necesidades nutricionales.
- ❑ Aunque no precisan receta médica es muy recomendable **solicitar consejo profesional** antes de adquirirlos.



**¡Muchas gracias!**

**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición