



AULA VIRTUAL

Disfagia

3. CONVIVE



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.

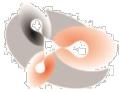
Equipo colaborador

- 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.

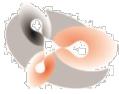


Índice

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



1. CUIDADOS BÁSICOS



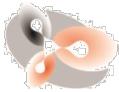
Cuidados básicos durante las comidas (I)

- 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 da la comida al paciente deberá colocarse frente a él, pero a una altura más baja, para ayudarle 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.



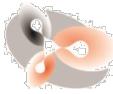
Cuidados básicos durante las comidas (III)

- 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=lizQwlBEqEE>



Medidas posturales de seguridad



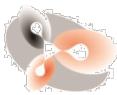
Debemos fomentar la autoalimentación total o parcialmente (que el paciente coma sólo)



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:

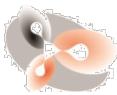
- Retirar/limpiar tras las comidas.
- Retirar por la noche y dejar la prótesis en agua con pastillas desinfectantes.
- Tratar la prótesis en caso de infección por hongos.



- 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



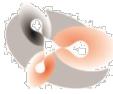
Modificación de la textura de los alimentos

- 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.



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

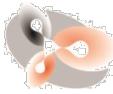


Consistencia puré

□ Ejemplo de menú semanal

- Añada al menos una cucharada sopera de aceite de oliva en comida y cena.
- Si fuera necesario, añada 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

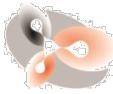


Alimentos con modificación mecánica

- 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



¿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 3^a 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



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: Guía de nutrición para personas con disfagia. Imserso (2017).
- 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: 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: 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.

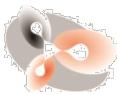


5. SUPLEMENTOS NUTRICIONALES



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?

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

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 saciarlo. 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.



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

¡Muchas gracias!