



AULA VIRTUAL

DISFAGIA

DEBO CONSULTAR SI...

- ✓ Si puntuación > 3 en cuestionario EAT-10
- ✓ Dificultad en la preparación y/o masticación de los alimentos
- ✓ Atragantamiento o regurgitación frecuente
- ✓ Tos durante las comidas
- ✓ Cambios en la voz después de la deglución
- ✓ Sensación de residuo en boca o garganta
- ✓ Disminución de ingesta y pérdida de peso

EAT-10 Nestlé

Responda cada pregunta escribiendo en el recuadro el número de puntos.
¿Hasta que punto usted percibe los siguientes problemas?

- | | |
|--|---|
| <p>1. Mi problema para tragar me ha llevado a perder peso</p> <p>0 = ningún problema
1
2
3
4= es un problema serio</p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p>6. Tragar es doloroso</p> <p>0 = ningún problema
1
2
3
4= es un problema serio</p> <p><input type="checkbox"/></p> |
| <p>2. Mi problema para tragar interfiere con mi capacidad para comer fuera de casa</p> <p>0 = ningún problema
1
2
3
4= es un problema serio</p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p>7. El placer de comer se ve afectado por mi problema para tragar</p> <p>0 = ningún problema
1
2
3
4= es un problema serio</p> <p><input type="checkbox"/></p> |
| <p>3. Tragar líquidos me supone un esfuerzo extra</p> <p>0 = ningún problema
1
2
3
4= es un problema serio</p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p>8. Cuando trago, la comida se pega a mi garganta</p> <p>0 = ningún problema
1
2
3
4= es un problema serio</p> <p><input type="checkbox"/></p> |
| <p>4. Tragar sólidos me supone un esfuerzo extra</p> <p>0 = ningún problema
1
2
3
4= es un problema serio</p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p>9. Toso cuando como</p> <p>0 = ningún problema
1
2
3
4= es un problema serio</p> <p><input type="checkbox"/></p> |
| <p>5. Tragar pastillas me supone un esfuerzo extra</p> <p>0 = ningún problema
1
2
3
4= es un problema serio</p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p>10. Tragar es estresante</p> <p>0 = ningún problema
1
2
3
4= es un problema serio</p> <p><input type="checkbox"/></p> |

A. Puntuación

Sume el número de puntos y escriba la puntuación total en los recuadros. **Puntuación total** (máximo 40 puntos).

A. Puntuación

Si la puntuación total que obtuvo es mayor o igual a 3, usted puede presentar problemas para tragar de manera eficaz y segura. Le recomendamos que comparta los resultados del EAT-10 con su médico.



La dificultad para tragar también se llama disfagia. Por lo general, es un síntoma de un problema que afecta a la garganta o al esófago. Si tiene dificultades para tragar regularmente, debe ser estudiado, ya que es probable que tenga un problema y que necesite tratamiento.

MODIFICACIONES DEL ENTORNO

- **Entorno tranquilo**, evitando situaciones de estrés
- **Respetar el ritmo** de ingesta, sin atosigar
- **Disminuir distracciones** durante la ingesta
- **Fraccionar** las comidas en tomas más pequeñas para evitar fatiga
- **No utilizar jeringas** para dar la comida
- **Postura adecuada**



MODIFICACIONES DE LOS LÍQUIDOS



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

CONSECUENCIAS

ALTERACIONES DE LA SEGURIDAD

- Neumonía por aspiración
- Aumento de mortalidad



Estancia hospitalaria

ALTERACIONES DE LA EFICACIA

- Deshidratación
- Desnutrición



Deterioro calidad de vida



Exclusión social

ALIMENTOS DE RIESGO

- Purés con grumos, pieles, hebras, huesos, espinas, etc.
- Alimentos que se peguen al paladar: caramelos, bollería, pan de molde
- Dobles texturas: sopa con pasta, leche o yogur con cereales o frutas, naranja / mandarina
- Alimentos que se fragmenten con facilidad: biscotes, queso seco, galletas, frutos secos



International Dysphagia Diet Standardisation Initiative

¿Quieres obtener más información o conocer más detalles?

www.seen.es

