



AULA VIRTUAL DISFAGIA



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.

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?

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

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.

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

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**



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

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



¿Quiere obtener más información o conocer más detalles?

www.seen.es

