



## 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.

1. Mi problema para tragar me ha llevado a perder peso	6. Tragar es doloroso
0 = ningún problema 1 2 3 4= es un problema serio	0 = ningún problema 1 2 3 4= es un problema serio
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 1 2 3 4= es un problema serio	0 = ningún problema 1 2 3 4= es un problema serio
3. Tragar líquidos me supone un esfuerzo extra	8. Cuando trago, la comida se pega a mi garganta
0 = ningún problema 1 2 3 4= es un problema serio	0 = ningún problema 1 2 3 4= es un problema serio
4. Tragar sólidos me supone un esfuerzo extra	9. Toso cuando como
0 = ningún problema 1 2 3 4= es un problema serio	0 = ningún problema 1 2 3 4= es un problema serio
5. Tragar pastillas me supone un esfuerzo extra	10. Tragar es estresante
0 = ningún problema 1 2 3 4= es un problema serio	0 = ningún problema 1 2 3 4= es un problema serio

#### 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



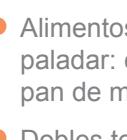
- **Respetar el ritmo** de ingesta, sin atosigar

- **Disminuir distracciones** durante la ingesta

- **Fraccionar** las comidas en tomas más pequeñas para evitar fatiga

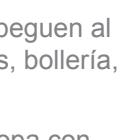
- **No utilizar jeringas** para dar la comida

- **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 espesa)

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: galletas, queso seco, galletas, frutos secos

## International Dysphagia Diet Standardisation Initiative



¿Quiere obtener más información o conocer más detalles?

[www.seen.es](http://www.seen.es)

