

8. CONSEJOS DIETÉTICOS.

- La dieta ha de ser triturada, más o menos espesa con una **consistencia suave y uniforme**. **EVITAR Dobles texturas** en un mismo plato como : sopas, bollos mojados en leche...Use **ESPE-SANTE** para los líquidos
- Es preferible **dar un plato único muy nutritivo**, ya que va a comer más despacio de lo habitual y se va a cansar más.
- La dieta ha de ser variada y equilibrada sien recomendable realizar 5 comidas al día.
- **Cuidado con las Gelatinas Industriales** ya que pierden su consistencia cuando se mezclan con la saliva convirtiéndose en líquido.

TIPOS DE CONSISTENCIAS DE LOS LIQUIDOS CON ESPE-SANTE:

Consistencia NÉCTAR:

Se añade espesante al líquido y este debe quedar **como si fuera un zumo de tomate o melocotón**. Se puede beber del vaso.



Cuando se vierte cae en forma de líquido grueso.

Consistencia MIEL:

Se añade espesante al líquido y éste debe quedar **como si fuera miel**. Se puede beber del vaso.



Cuando se vierte cae en gotas gruesas.

Consistencia PUDDING:

Se añade espesante al líquido y este debe quedar como si fuera un flan. No se puede beber del vaso, conserva la forma al cogerlo con la cuchara.



ESPERAMOS HABERLE SIDO DE GRAN AYUDA!!!!



**Unidad Gestión Clínica M. Interna
Hospital La Inmaculada.
Huércal-Overa (Almería).**

**AGS Norte-Almería
950 029 286 - Área 5.
950 029 223 - Área 6.**



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Familias

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Familias

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

**RECOMENDACIONES EN LOS
PROBLEMAS DE DEGLUCIÓN.
Guía de Recomendaciones de la UGC
de Medicina interna del
H. La Inmaculada.**



1. ¿QUÉ ES LA DISFAGIA?

Es la dificultad para tragar o deglutir los alimentos (sólidos y líquidos) e incluso la saliva. Hay enfermedades que producen una alteración de la función cerebral o de alguno de los nervios y músculos que utilizamos para tragar provocándonos Disfagia.

2. ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

- Tos y/o carraspeo persistente durante o después de las comidas, y sobre todo con la toma de líquidos.
- Atragantamientos frecuentes.
- Cambios en la calidad/tono de la voz (ronquera/afonía) coincidiendo con las comidas/bebidas.
- Tener que tragar varias veces para poder tomar una misma cucharada.
- Babeo frecuente.
- Mantener la comida en los carrillos.
- Comer mucho más despacio de lo habitual.
- Desinterés por comer, ya que presentan dificultades y les supone un gran esfuerzo.

3. ¿QUÉ COMPLICACIONES PUEDE DAR?

- **Desnutrición y/o deshidratación.**
- **Atragantamientos importantes** y paso de alimento a los pulmones que le puede producir una infección respiratoria grave.

4. CONSEJOS ANTES DE EMPEZAR A DAR DE COMER.

- **Nunca dar de comer o beber si el paciente está muy adormilado o muy nervioso**



“Deberemos esperar a que esté bien despierto y tranquilo para iniciar la comida.”

- Intente que el entorno donde se realice la comida facilite la concentración del paciente para evitar que se distraiga.

5. POSICIÓN PARA COMER .



- Siempre que sea posible sentado con la espalda recta y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante. Si la cabeza tiende a irse hacia atrás ayúdese con almohadas o toalla enrollada



- Si no puede levantarse de la cama para comer elevar el cabecero de la cama si ésta es articulada y si no, ayudarse con cojines o almohadas. **Debe colocarse lo más incorporado posible.**

6. CONSEJOS DURANTE LA COMIDAS.

- La persona que da de comer **debe estar a la altura de sus ojos o justo por debajo** de ellos así evitaremos que eleve la cabeza para tomar el alimento y trague en esta postura que le puede resultar peligrosa.
- El paciente que pueda comer solo ya que es beneficioso para él porque disminuye el riesgo de aspiración (paso del alimento a la vía respiratoria) y siempre debe hacerlo bajo la vigilancia de la familia o cuidador.
- Si utiliza prótesis dental estas deben estar bien colocadas y ajustadas, si no fuera así, es mejor que coma sin ellas y adaptar la comida.
- Evitar que hable mientras come.

- Hay que tener en cuenta que las personas con disfagia generalmente necesitan más tiempo para alimentarse.
- Intente programar las comidas en los momentos en que la persona se encuentra más descansada. La fatiga muscular y/o cansancio extremos aumentan el riesgo de aspiración
- **NO utilizar para alimentar JERINGAS NI PAJITAS, UTILIZAR SÓLO CUCHARA**, el uso de la misma es más seguro y beneficioso, ya que la ligera presión que ejerce sobre la base de la lengua al introducirla en la boca favorece el reflejo de la deglución.
- **Las cucharillas pequeñas** (de postre) son preferibles pues los volúmenes pequeños son más fáciles de tragar y manejar.
- Compruebe siempre que ha tragado la cucharada previa antes de darle otra.
- Si presenta tos mientras come **NO CONTINUE** y espere a que se recupere.



7. RECOMENDACIONES DESPUÉS DE LA ALIMENTACIÓN.

- **Mantenga al paciente incorporado durante 30-60 minutos tras la comida** si le acostamos muy pronto, podría presentar reflujo y podría aspirarlo (el alimento pasaría hacia la vía respiratoria).
- **Asegúrese que no han quedado restos de comida** en la boca si es así retirarlos ya que podría atragantarse con ellos.
- Mantenga al paciente una buena higiene bucal aparte de sentirse más cómodo es más seguro ya que una mala higiene favorece el crecimiento de bacterias en la boca.