




Nestlé Healthcare Nutrition S.A.
Edificio Nestlé
E-08950 Esplugues de Llobregat (Barcelona)

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR
de 9.30 a 13.30
 902 10 96 21



24012061



GUÍA

DE CUIDADOS
PARA PACIENTES
CON DIFICULTADES
PARA TRAGAR

¿Qué es la Disfagia?

Disfagia significa dificultad al deglutir (tragar). **La persona que padece disfagia tiene dificultades para formar en la boca el bolo alimenticio** (la porción de alimento que se debe tragar) o **para que el bolo vaya desde la boca hasta el estómago.**

¿Por qué tengo esta dificultad para tragar?

Muchas veces la disfagia está provocada por enfermedades que causan un mal funcionamiento de la lengua, o de los músculos de la garganta y el esófago, por ejemplo:

El accidente cerebrovascular, los tumores o masas en la garganta, la enfermedad de Alzheimer, el Parkinson, una traqueotomía, etc.

En las personas mayores la disfagia puede deberse a otras causas:

- Ausencia de dientes
- Mala adaptación de la dentadura postiza
- Poca producción de saliva
- Lesiones en la lengua o encías

¿La disfagia es peligrosa para mi salud?

La disfagia puede ser peligrosa porque puede provocar problemas respiratorios y nutricionales. Para evitarlo, hay que realizar un plan de cuidados específicos. **Lo más importante es modificar la consistencia de los alimentos y realizar ejercicios para preparar mejor en la boca la comida que se va a tragar.**



¿Cómo puedo saber que tengo disfagia?

Es posible que su médico, enfermera o dietista se haya dado cuenta de que usted padece disfagia y se lo haya comunicado. Si no es así, observe si durante la comida le ocurre alguna de las siguientes cosas (tenga presente que lo que cada persona nota puede ser diferente):

- **Le cuesta controlar el alimento** dentro de la boca.
- **Retiene la comida en la boca** y necesita realizar varios intentos para tragarla.
- Después de comer o beber tiene que **carraspear la garganta para aclararla**.
- Durante o **después de las comidas tiene tos**. Puede ser tanto al beber líquidos como al tragar alimentos.
- **Atragantamiento al comer** determinados alimentos.
- **Ha de triturar la comida** o espesar el agua y las bebidas para poder tragarlas.

En caso de duda o si detecta alguno de estos signos, consulte con un profesional sanitario.

¿Qué puedo hacer para superar la disfagia?

Seguir un plan de cuidados específicos puede ayudar a superar la disfagia. El plan consiste en:

- **Modificar la consistencia de los alimentos y las bebidas y tomarlos en pequeñas cantidades para tragarlos más fácilmente.**
- **Realizar ejercicios de labios, lengua y mejillas para preparar mejor en la boca la comida que se va a tragar.**
- **Nutrirse adecuadamente para mantener un buen estado de salud.**
- **Saber solucionar los problemas relacionados con la disfagia.**

En los apartados siguientes explicaremos con mayor detalle cada una de estas medidas.

Modificar la consistencia de los alimentos y las bebidas

y tomarlos en pequeñas cantidades para tragarlos más fácilmente



MODIFICAR LA CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS

Para intentar superar los problemas para tragar, lo más importante es modificar la consistencia de los alimentos y de los líquidos. **Los líquidos espesados y los sólidos triturados facilitan la formación del bolo alimenticio en la boca.** Así se evita aspirar los alimentos (es decir, que vayan al pulmón en lugar de al estómago) y que se produzcan ahogos e infecciones respiratorias.

En caso de dificultad para tragar alimentos sólidos:

- Siempre que pueda **triture los alimentos en el mismo momento de tomarlos.**
- **Triture los alimentos preparados para que tengan una textura uniforme.** Evite la presencia de grumos, huesecillos, espinas o filamentos. Puede encontrar en la farmacia **Resource® Puré y Resource® Puré Instant,** purés para la comida o la cena, con una amplia variedad.
- **Puede añadir leche o salsas** para conseguir texturas suaves.

- **No añada más líquido del necesario en el triturado,** porque reduciría su valor nutritivo.
- **Evite alimentos pegajosos** como el puré de patata o la leche condensada, ya que hay más posibilidad de que se le peguen al paladar.

No incluya diferentes consistencias en el mismo plato. Es lo que pasa, por ejemplo, con la sopa de fideos o de arroz sin triturar: los fideos o el arroz pueden dispersarse en la boca y provocar que se atragante.

- **Evite las frutas y verduras con semillas o pepitas** que no pueden separarse (kiwi, fresas, etc.) **y los alimentos que se desmenuzan en la boca** (magdalenas), porque dificultan que el bolo alimenticio sea uniforme.
- **Tenga cuidado con los caramelos:** le producirán mucha saliva, que puede pasar a las vías respiratorias si se traga mal.

En caso de dificultad para tragar líquidos o bebidas:

- **Sustituya el agua por bebidas espesadas,** como **Resource® Agua Gelificada,** de venta en farmacias.

- **Puede espesar los líquidos con espesantes** como **Resource® Espesante naranja** de venta en farmacias. Siga las instrucciones del envase para saber la cantidad de espesante que debe añadir a un líquido.
- **Evite los líquidos con pulpa,** como los zumos de naranja sin colar y la horchata, porque las pielecitas pueden quedar retenidas en la garganta.

Si a pesar de estas indicaciones usted no mejora su capacidad de tragar y pierde peso, consúltelo con su especialista.

ADMINISTRAR LOS ALIMENTOS Y LÍQUIDOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES

Cualquier alimento triturado o bebida espesada tomado en pequeñas cantidades facilita la formación del bolo y disminuye el riesgo de tragarlo mal. Por lo tanto, a la hora de comer utilice cucharitas de postre para alimentarse: coma y beba lo que cabe en cada cucharadita. Evite las pajitas y las jeringas de alimentación.

Ejercicios de labios, lengua y mejillas

para preparar mejor en la boca la comida que se va a tragar



Los ejercicios que se indican a continuación deben hacerse con precisión, fuerza y constancia. Si le cuesta realizar alguno de estos ejercicios, no lo haga y practique con los restantes.

- Sonreír exageradamente.
- Juntar los labios y echarlos hacia delante como para dar un beso.
- Sostener el mango de una cuchara con los labios, presionándolo.
- Sacar y meter la lengua rápidamente de la boca.
- Hacer círculos con la lengua pasándola por los labios, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.
- Mover la lengua por toda la boca pasándola por los dientes, encías, paladar y por la zona que está debajo de la lengua.
- Pasar el dorso de la lengua por todo el paladar, desde adelante hacia atrás.
- Imitar que se mastica un trozo de pan o un chicle realizando los movimientos muy exageradamente.

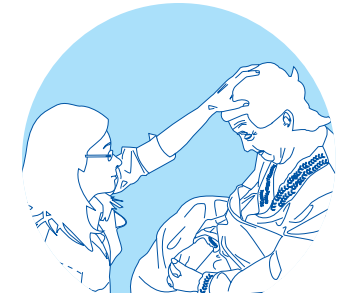
TÉCNICAS QUE LE AYUDARÁN A EVITAR LOS ATRAGANTAMIENTOS

- **Coma cuando esté perfectamente despierto**, nunca si está somnoliento.
- **Evite las distracciones mientras come**, no debe hablar ni ver la televisión. Ha de estar concentrado en sus alimentos.
- **Siempre que pueda coma sentado**. Evite comer en la cama.
 - Utilice una **silla de respaldo corto** para ayudar a que la espalda se incline hacia delante y conseguir que la barbilla baje hacia el pecho.



- Si cuando va a comer no consigue mantener su tronco bien levantado y recto, coloque cojines a su alrededor. Así conseguirá mantenerse en el centro de la silla y **evitará inclinarse hacia un lado**.
- Si le cuesta sostener la cabeza puede utilizar almohadillas hinchables para el cuello.
- **Evite al máximo extender el cuello hacia atrás mientras traga**.

- Si puede comer sin ayuda, **mantenga la barbilla hacia abajo** desde que introduzca el alimento en la boca hasta que acabe de tragar.
- En caso de que tengan que ayudarle para alimentarse, **el cuidador deberá colocarse frente a usted**, pero a **una altura por debajo del asiento de su silla**.



- No se debe meter más alimento en la boca si antes no ha tragado la cucharada anterior.
- **No hable mientras come**, porque si habla se abren las vías respiratorias y es más fácil atragantarse.

Nutrirse adecuadamente para mantener un buen estado de salud



La dieta debe ser **equilibrada, variada y de sabor agradable** (no olvide variar diariamente el triturado).

- Elabore platos que en poca cantidad aporten muchos nutrientes. Son muy útiles los purés y papillas enriquecidos en vitaminas, proteínas y minerales.
- Debe comer alimentos que contengan proteínas, tanto de origen animal como vegetal, por ejemplo carnes, pescados, huevos, leche y legumbres.
- Comer alimentos ricos en fibra favorece la actividad intestinal y evita el estreñimiento. Son ricos en fibra las verduras, las frutas y los cereales integrales. En caso de estreñimiento puede tomar **Resource® Puré de frutas variedad ciruela** rico en fibra.
- Para que no le falten vitaminas y minerales, incluya en su dieta hortalizas, frutas y verduras frescas en forma de puré.
- Debe procurar tomar una cantidad adecuada de líquidos (de 1 a 1,5 litros al día), en forma de agua, zumos, infusiones, etc. Recuerde que si le cuesta tragarlos, ha de espesarlos.

¿Cómo elaborar una dieta equilibrada y variada?

Para que una dieta sea equilibrada debe incluir una amplia variedad de alimentos. Diariamente deben consumirse: cereales y derivados, verduras y hortalizas, frutas, leche y derivados semidesnatados o desnatados, carnes magras, aves, pescados, huevos, aceite de oliva y agua (de 6 a 8 vasos espesados diarios, con un espesante comercial). Modere el consumo de azúcar, sal y grasas saturadas a un consumo ocasional.

A continuación encontrará una pauta de alimentación que le ayudará a confeccionar su propia dieta.



Desayuno

Papilla de cereales elaborada con 3 cucharadas soperas de **Resource® Cereal Instant** disueltas en un vaso de leche*



Merienda

1 yogur o **una papilla de cereales** elaborada con 3 cucharadas soperas de **Resource® Cereal Instant** disueltas en un vaso de leche*



Media mañana

Triturado de fruta o un **zumo de frutas** espesado o un **Resource® Puré de Frutas**



Cena

Triturado de verdura con arroz o pasta o legumbre o patata y pescado o huevos con aceite de oliva



Comida

Triturado de verdura con arroz o pasta o legumbre o patata y carne magra, ave o pescado con aceite de oliva

o
Un **puré** elaborado con 5 cucharadas soperas de **Resource® Puré Instant** disueltas en caldo o agua con una cucharada soperas de aceite de oliva

o
Un **puré** elaborado con 5 cucharadas soperas de **Resource® Puré Instant** disueltas en caldo o agua con una cucharada soperas de aceite de oliva

y
Triturado de fruta o un **Resource® Puré de Frutas**

y
Triturado de fruta o un **Resource® Puré de Frutas** o una **compota de frutas** elaborada con 3 ó 4 cucharadas soperas de **Resource® Compota de Frutas Instant** disueltas en un vaso de leche*



Recena

Un **vaso de leche*** espesada o un **yogur** desnatado o una **papilla de cereales** elaborada con 3 cucharadas soperas de **Resource® Buenas Noches Instant** disueltas en un vaso de leche*

Recuerde tomar unos 6 a 8 vasos de agua, infusiones, zumos... espesados o 6-8 tarrinas de **Resource® Agua Gelificada**

*semidesnatada o desnatada

Problemas relacionados con la disfagia: soluciones para las personas que asisten a los pacientes

¿QUÉ HACER SI EL PACIENTE NO ABRE LA BOCA?

- Dar órdenes cortas y claras: "abre la boca".
- Mostrar con gestos la acción de abrir la boca para que pueda imitar nuestros actos.
- Estimular la apertura de la boca tocando el labio de abajo con la punta de la cuchara.
- Aplicar una presión suave sobre la barbilla para que abra la boca.

¿QUÉ HACER SI RETIENE LA COMIDA EN LA BOCA Y TARDA MUCHO EN VACIARLA?

- Nunca se debe intentar introducir el dedo en la boca, porque el paciente puede reaccionar involuntariamente y morder con fuerza.
- Estimular la apertura de la boca tocando el labio de abajo con la punta de la cuchara (fría, si puede ser) y apretarla suavemente contra el labio.
- Al colocar la comida en la boca, se debe poner la cuchara en medio de la lengua, ejerciendo una ligera presión hacia abajo.
- Comprobar que la boca está vacía después de cada cucharada.
- Entre comida y comida puede ponerse la cuchara en agua helada. La sensación fría ayuda a mejorar el reflejo de la deglución.

¿QUÉ HACER PARA EVITAR INFECCIONES RESPIRATORIAS CAUSADAS POR LA SALIVA CONTAMINADA POR BACTERIAS?

- Realice la higiene dental después de cada comida.
- Si no se puede utilizar dentífrico porque la persona no puede enjuagarse, puede usar una gasa impregnada de enjuague bucal. Si se usa cepillo, debe enjuagarse éste repetidamente con agua durante la limpieza.

La higiene debe incluir limpieza de dientes, encías, paladar y lengua. Siempre se realizará de atrás hacia la punta de la lengua.



Productos **RESOURCE**® que te ayudarán a confeccionar tu menú diario

Hidratación



Agua saborizada en textura gel. En tarrinas unidosis, para facilitar la hidratación



Resource® Agua gelificada

Manzana-pera
Menta
Limón
Frutos del bosque
Melocotón
Granada*
Naranja*
Pomelo*
Grosella*

Bandeja de 12 tarrinas de 125g

*Sin azúcar añadido

Espesante en polvo con excelente sabor a naranja, para espesar líquidos

Resource® Espesante Naranja

Bote de 400g

Desayunos y meriendas



Papilla de cereales enriquecida en vitaminas y minerales



Resource® Cereal Instant

8 cereales con miel
Multifrutas*
Crema de arroz*
Cereales con cacao*

Estuche 600g (20 raciones)

*Sin azúcar añadido

Comidas y Cenas



Purés de sabores salados y dulces. Enriquecidos en proteínas, vitaminas y minerales



Resource® Puré

Ternera a la jardinera
Pollo con pasta y champiñones
Pavo con arroz y zanahorias
Merluza con bechamel
Lomo con patatas
Panaché de verduras
Atún con verduras
Tarro 300g (1 ración)

Resource® Puré Instant

Pescado con verduras
Ternera a la jardinera
Buey con guisantes
Pollo con zanahorias
Huevos a la provenzal
Pavo con champiñones
Jamón con verduras
Panaché de verduras
Marisco y pescado con verduras
Arroz con tomate
Guisantes estofados
Lentejas con verduras
Puerros

Estuche 350g (7 raciones)

Resource® Buenas Noches Instant

Sin azúcar añadido, sabor dulce
Cereales

Estuche de 500g (10 raciones)

Postres



Postres de fruta de textura blanda, 100% naturales, sin azúcar añadido



Resource® Puré de Frutas

Manzana
Pera
Macedonia
Melocotón-Manzana
Fresa-Manzana
Ciruela-Manzana

Pack de 4 tarrinas de 100g

Resource® Puré de Frutas rico en fibra

Ciruela

Pack de 4 tarrinas de 130g

Resource® Flan de Frutas

Manzana y vainilla

Pack de 4 tarrinas de 100g

Resource® Compota de Frutas Instant

Manzana y pera
Melocotón, plátano y manzana
Estuche de 700g (20 raciones)

Suplemento hiperproteico



Dieta oral completa hiperproteica en textura crema



Resource® Crema

Vainilla
Frutos del bosque
Caja de 24 tarrinas de 125g

Resource® DB Crema

Vainilla
Café
Caja de 24 tarrinas de 125g
Sin azúcar añadido