



Autores de la guía de recomendaciones:

Dña. Alejandra Daza Díaz (Terapeuta Ocupacional)

Dra. Marta Germán Díaz (Nutrición Clínica. Pediatría)

Dr. Ignacio Jiménez Huerta (Otorrinolaringología)

Dr. José Manuel Moreno Villares (Nutrición Clínica.  
Pediatría)

Dña. Verónica Muñoz Valverde (Terapeuta Ocupacional)

Dra. María de los Ángeles Redondo García (Rehabilitación  
Infantil)

## RECOMENDACIONES PARA LOS NIÑOS/AS CON PROBLEMAS DE DISFAGIA y TRASTORNOS DE LA DEGLUCIÓN



Unidad de Disfagia Infantil

Unidad de Nutrición Clínica. Servicio de Pediatría  
Servicio de Otorrinolaringología Pediátrica  
Servicio de Rehabilitación Infantil

## ¿QUE ES LA DISFAGIA?

Es la dificultad para tragar o deglutir los alimentos, los líquidos e incluso la saliva. Puede conllevar alteraciones en la seguridad y en la capacidad de nutrirse adecuadamente.

El mecanismo de la deglución es muy complejo y requiere de la participación de muchas estructuras perfectamente coordinadas. Se puede dividir en tres partes fundamentales: Una fase oral donde los alimentos se preparan en la boca (succionan, mastican si es el caso, se disgregan y compactan y se llevan a la faringe). Una fase faríngea donde la comida o bebida, evitando la entrada en los pulmones, se transporta y dirige hacia el esófago (tubo que lleva el alimento al

estómago). Una tercera fase esofágica donde la comida es transportada hacia el estómago mediante movimientos de músculos que se contraen.



### ALGUNOS SÍNTOMAS QUE PUEDE OBSERVAR SI SU HIJO TIENE TRASTORNOS DE LA DEGLUCIÓN, ES DECIR DISFAGIA

Aparición de tos cuando traga o poco después de tragar	Atragantamientos frecuentes.
Extiende el cuello hacia atrás cuando come.	Rechaza ciertos alimentos que antes tomaba.
Retiene la comida en la boca y tiene que realizar varios intentos para tragarla.	Cambio del color de la cara y/o labios cuando come.
Siente desinterés por comer, ya que le supone un gran esfuerzo.	Pierde peso.
	Debe comer más despacio de lo habitual.

Su médico o enfermera pueden valorar el uso de **ESPESANTE**: Producto farmacéutico (reembolsable por la SS) para espesar los líquidos y los sólidos. Se añade a los líquidos (zumos, infusiones, refrescos...) o al puré frío o caliente sin dejar de remover, hasta conseguir una textura homogénea. Se alcanzará la consistencia deseada pasados unos 15 segundos y se mantiene estable a lo largo del tiempo También puede disolverse con una batidora eléctrica a baja velocidad. No modifica el sabor de los alimentos y logra una consistencia adaptable a las necesidades de cada paciente (siga las instrucciones del fabricante)

No se debe utilizar el espesante en exceso.

Puede probar el **AGUA GELIFICADA**: Otro producto farmacéutico que contiene agua, de consistencia similar al de las gelatinas (no reembolsable por la Seguridad Social). Si a pesar de seguir estas recomendaciones, el niño pierde peso, podría ser necesario añadir a su dieta habitual **SUPLEMENTOS NUTRICIONALES ORALES** para que le aporten mayor cantidad de nutrientes y calorías. Existen en diferentes formas farmacéuticas, pero en todos los casos se puede modificar y adaptar la consistencia y la textura a las necesidades de cada persona.

**RECUERDE: ESTAS RECOMENDACIONES ESTÁN DIRIGIDAS A QUE LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO SEA MÁS SEGURA Y EFICAZ, PERO TENGA EN CUENTA QUE SON DE CARÁCTER GENERAL. DEBE GUIARSE SIEMPRE POR LOS CONSEJOS DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS QUE SIGUEN AL NIÑO DURANTE EL PROCESO DE SU ENFERMEDAD.**

## CONSEJOS DIETÉTICOS

- ◆ Triture los alimentos hasta conseguir una consistencia uniforme, si es posible, en el mismo momento de tomarlos. Evite la presencia de grumos, semillas, huesecillos o filamentos (piña, naranja, algunas verduras, determinadas carnes...)
- ◆ Las comidas en forma de puré resultan más fáciles de tragar.
- ◆ No mezcle consistencias diferentes en el mismo plato, (por ejemplo sopa de fideos o arroz). Las texturas de sus comidas deben ser homogéneas y uniformes, para ello puede añadir leche o salsas espesas.
- ◆ Intente tomar platos únicos muy nutritivos y calóricos. De tal modo que la comida no se alargue en el tiempo excesivamente.
- ◆ Puede realizar varias comidas al día con menores cantidades.
- ◆ Evite los líquidos con pulpa (zumo de naranja sin colar)
- ◆ Evite alimentos pegajosos (plátano, base de algunos pasteles, puré de patata o la leche condensada), aquellos alimentos que se desmenucen en la boca (magdalenas), y también los secos, crujientes o excesivamente duros (pan tostado, patatas fritas, cortezas...)
- ◆ En caso de querer disminuir la consistencia del triturado, no diluirlo con agua, pues reduciría su valor nutritivo. Puede utilizar otros líquidos como leche, nata, salsa de tomate, caldo de carne o fórmulas de nutrición enteral prescritas por su pediatra.
- ◆ Evite los alimentos que al masticarlos desprendan líquido, como por ejemplo. sandía, melón, ciruelas, naranjas, etc.
- ◆ Tenga cuidado con los caramelos, aceitunas y frutos secos, por peligro de atragantamiento y asfixia.
- ◆ No utilice gelatinas de uso industrial (de supermercado), ya que pierden su consistencia cuando se mezclan con la saliva, convirtiéndose en líquidos. Utilice las que se recomiendan en la farmacia.



Comida Sana

Existen trastornos deglutorios que afectan a la fase oral (p.e paladar fisurado), otros a la fase faríngea (p.e enfermedad neuromuscular), otros a la fase esofágica y otros a combinaciones de las mismas (p.e parálisis cerebral infantil). Determinar la fase de la deglución afectada y proponer el mejor tratamiento es la misión de las Unidades de Disfagia Infantil.

Las recomendaciones que ofrecemos son de carácter general y siempre prevalecerá, dado el caso, la indicación específica que pueda darse para la alimentación de su hijo/a.

## CONSEJOS PARA ANTES DE EMPEZAR A COMER



- ◆ Si es posible, procure que el niño/a coma sentado, con la espalda recta y los pies apoyados.
- ◆ Si utiliza una silla de posicionamiento asegúrese que se encuentra bien alineado y si es necesario con un apoyo en la cabeza.
- ◆ No incline mucho al niño/a para darle comidas o bebidas, cuanto más incorporado esté mejor.
- ◆ El cuidador debe colocarse enfrente del niño/a en una silla a una altura igual o menor (nunca de pie enfrente de la persona a la que se alimenta).
- ◆ Las pequeños/as con disfagia precisan más tiempo para comer; tenga paciencia y no tenga prisa a la hora de la comida.
- ◆ La fatiga y el cansancio aumentan el riesgo de aspiración, intente programar las comidas en los momentos que el niño se encuentre más descansado.
- ◆ Nunca alimente al niño/a dormido o somnoliento.
- ◆ No deje al niño/a sólo durante la comida.
- ◆ Evite prisas y distracciones mientras come (gente alrededor, televisión, animales, etc.) Asegúrese que el lugar es tranquilo.
- ◆ Tenga la mesa dispuesta, los alimentos y utensilios deben estar a mano antes de empezar a comer.

## CONSEJOS DURANTE Y DESPUÉS DE LAS COMIDAS

- ◊ Evite extender el cuello del niño/a hacia atrás mientras traga, si es posible manténgale la barbilla hacia abajo desde que introduzca el alimento en la boca hasta que acabe de tragar. Si la cabeza del niño/a tiende a irse hacia atrás, evite que coma en esta posición, debe colocarla en la posición anterior ayudándose con almohadas o toalla enrollada.
- ◊ Utilice una cuchara del tamaño adecuado para el niño/a (mejor que jeringas o pajitas). No llene en exceso la cuchara.
- ◊ Utilice un vaso pequeño y en el que pueda controlar el caudal de agua (si es un vaso de plástico semiflexible podrá doblarlo y ver lo que cae en la boca del niño/a)
- ◊ No meta alimento en la boca si no ha tragado la cucharada anterior. De tiempo al niño/a a que termine, recuerde que no debe ir con prisa.

- ◊ Fomente la autonomía en la alimentación siempre que pueda. Sea cauto pero si el niño/a es capaz permítale que coma sólo siguiendo todas las pautas que está leyendo y bajo su supervisión.
- ◊ No pierda la calma si ocurre un episodio de atragantamiento durante la alimentación. Actúe con tranquilidad y de seguridad al niño/a. Si lo cree necesario no continúe dándole de comer y reanúdelo cuando ambos estén tranquilos. El niño/a no debe vivir el momento de la comida como algo peligroso o traumático ni notar ansiedad en la persona que lo alimenta.
- ◊ Cuando acabe de comer, sería recomendable permanecer incorporado unos 30 minutos.
- ◊ Asegúrese que no han quedado restos de alimentos en la boca tras la comida.
- ◊ Independientemente de la edad del niño/a mantenga una higiene de la boca exhaustiva (dos o tres veces al día).

**En caso de observar dificultad para respirar, fiebre, inapetencia, malestar, etc. Póngase en contacto con su Pediatra para evaluar si existe alguna infección pulmonar.**

