

TIPOS DE TEXTURA

- **Líquida:** agua, infusiones, café, refrescos...
- **Néctar:** cuando con espesante logramos una textura de zumo de melocotón. Se vierte en forma de líquido grueso que puede tomarse desde un vaso.
- **Miel:** cuando con espesante logramos una textura de miel. Se vierte en forma de gotas gruesas, se puede beber de un vaso, pero no con pajita.
- **Pudding:** cuando con espesante logramos una textura de gelatina, cuajada o flan. Se debe tomar con cuchara, no es posible tomarlo desde el vaso.



CUIDADOS DE CARA AL ALTA HOSPITALARIA

VOLUMEN DE LIQUIDOS:

ALTO = CUCHARA SOPERA	
MEDIO = CUCHARA DE POSTRE o CADETE	
BAJO = CUCHARA DE CAFÉ	

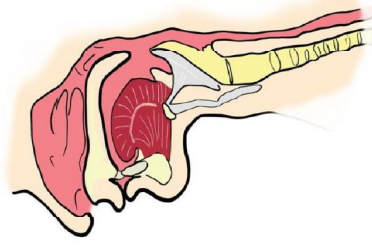
TEXTURA DE LIQUIDOS

LIQUIDOS LIBRES	
NECTAR	
PUDDING	

BIBLIOGRAFÍA:

- Recomendaciones dietético nutricionales "ante la dificultad para tragar (disfagia)" SaludMadrid (2017)
- Guía de nutrición de personas con disfagia – IMSERSO (2017)
- Recomendaciones para pacientes con disfagia – Sociedad Madrileña de Geriatria y Gerontología (2020)

CONSEJOS PARA LAS PERSONAS CON DISFAGIA



¿QUÉ ES LA DISFAGIA?

La disfagia es la dificultad para tragar alimentos, sólidos o líquidos, desde la boca hasta el estómago. La disfagia puede ser peligrosa ya que, si el alimento pasa a vía respiratoria, puede provocar neumonías por broncoaspiración además de problemas para mantener un estado de nutrición e hidratación óptimas.

¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?

Tos y/o carraspeo durante o después de la comida, sobre todo, si se toman líquidos.

Atragantamientos frecuentes.

Cambios en la voz coincidiendo con las comidas/bebidas.

Tener la necesidad de tragar varias veces para que pase toda la comida o dejar restos en los carrillos.

Comer muy despacio o incluso perder el interés por comer ya que supone un gran esfuerzo.

CONSECUENCIAS DE LA DISFAGIA

La disfagia tiene complicaciones muy importantes como la pérdida de la capacidad para comer y beber de forma suficiente, debido al esfuerzo extra que supone para la persona nutrirse o hidratarse.

Además, si se producen atragantamientos frecuentes o aspiraciones de comida hacia los pulmones, pueden producirse infecciones respiratorias grave.

RECOMENDACIONES

- Nunca iniciar la alimentación si el paciente está dormido o muy alterado.
- El paciente debe alimentarse solo si es posible, siempre bajo vigilancia.
- El paciente no debe hablar mientras se esté alimentando.
- Si se usan prótesis dentales, deben estar bien ajustadas. Si no, es preferible retirarlas y adaptar la dieta.
- Se debe proporcionar el tiempo necesario para la alimentación, suelen comer más despacio y necesitan más descansos.
- Cuando trague, incline la barbilla hacia el pecho, mirándose el ombligo, para evitar que el alimento pase a la vía respiratoria.
- Use cucharilla pequeña, los pequeños volúmenes son más fáciles de tragar y compruebe que el paciente traga todo antes de dar otra cucharada.
- No utilizar jeringas o pajitas para alimentarse.
- Mantenerse incorporado 30-60 minutos tras las comidas para evitar reflujo.
- Limpiar adecuadamente la boca, retirando los restos de comida.

ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR

- Doble textura: sopas con fideos, galletas mojadas en leche...
- Alimentos secos: pan tipo biscote, patatas fritas, frutos secos...
- Alimentos pegajosos: plátano quesitos, algún tipo de pastel...
- Alimentos que desprenden líquidos: naranjas, sandía, melón...
- Alimentos fibrosos: piña, naranja, verduras... Especial cuidado con huesecillos, semillas...
- **No debe tomar gelatinas**, ni caseras ni de supermercado. El motivo es que pierden la consistencia cuando se mezclan con la saliva. En sustitución pueden tomar **agua gelificada**, un producto que se vende en farmacias y está preparado para tener una consistencia parecida a la gelatina.