

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON DIFICULTAD PARA TRAGAR:

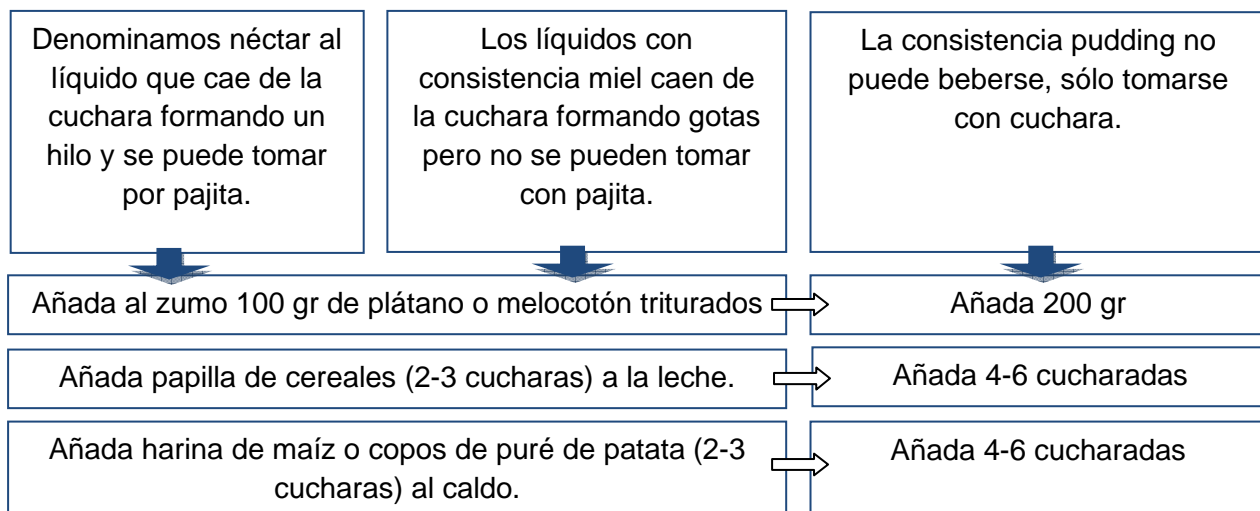
Denominamos disfagia a la incapacidad o dificultad para tragar los alimentos de forma **eficaz** (de una sola vez) y **segura** (sin atragantarse). Es muy frecuente en los ancianos, en pacientes con enfermedades neurológicas (Parkinson, Alzheimer) y puede presentarse en algunos enfermos de cáncer (como efecto secundario de la quimio y la radioterapia, por dificultad para el paso del alimento por la presencia de tumores en el esófago, etc.).

Si el paciente tose al comer o beber, le cambia la voz al tragar, presenta dificultad para respirar tras las comidas o tiene infecciones de repetición debemos sospechar que el alimento está pasando hacia la vía respiratoria.

Si el paciente tiene que hacer varios intentos para tragar un alimento, le quedan restos en la boca, nota dificultad en el paso o dolor o molestias al tragar nos indica que sufre de disfagia. En ambos casos **debemos ponerlo en conocimiento de su médico**.

### **Recomendaciones para la dificultad para tragar líquidos:**

- Evite los líquidos finos (agua, caldos, infusiones...). Es preferible emplear líquidos espesos (yogur líquido...) y espesar los líquidos claros. Cada paciente tolera unos líquidos con una densidad concreta. Su médico le puede aconsejar acerca de la consistencia más recomendable.



- Su especialista en Endocrinología y Nutrición puede recetarle un espesante artificial sin sabor para aumentar la consistencia de cualquier líquido.

- Evite los alimentos que sueltan agua al morderlos (Ej. Gajos de naranja) ya que el jugo que liberan puede ir hacia la vía respiratoria.
- Mantenga una buena higiene bucal y mantenga la boca y la lengua bien hidratada. Emplee para ello gasas humedecidas con agua o un colutorio. Si el paciente tiene mucha saliva o mucosidad evite los alimentos muy dulces o ácidos.

#### **Dificultad para tragar sólidos:**

- Emplee los alimentos que toma habitualmente y cocínelos de modo tradicional (estofados, rehogados...); luego tritúrelos hasta alcanzar la textura que necesite el paciente.
- Pique la carne antes de añadirla a los demás ingredientes, así evitará que queden hebras. Añadir huevo hará que el puré quede menos seco y el paciente produzca demasiada saliva. Puede añadir leche tanto a los alimentos dulces como salados para mejorar su sabor y color (tortilla, crema de verduras). Las legumbres quedan más finas y sientan mejor pasadas por el pasapurés.
- Para que el puré aporte las proteínas necesarias debe llevar unos 150-200 gr de pescado o carne, 2 claras de huevo o 60 gr de legumbre.
- Los alimentos con buen sabor y servidos calientes o fríos se tragan mejor. Si el paciente no tiene muy buena sensibilidad en la lengua o en la boca, compruebe usted la temperatura antes de dárselo al paciente para evitar quemaduras.
- Algunos alimentos conllevan más riesgo de atragantamiento: aquellos con textura fibrosa (espárragos, puerros, lechuga, piña), con piel u hollejo (uva, legumbres), con 2 consistencias (yogur con trozos de frutas, sopa de fideos), los alimentos crujientes (pan tostado, galletas) y los alimentos duros (caramelos, frutos secos).

#### **Medidas posturales:**

- Evite alimentar a una persona cuando está acostada o con la cabeza inclinada hacia atrás. El paciente debe estar con el tronco erguido, preferiblemente sentado. Si tiene uno de los lados de la cara paralizado, incline la cabeza del paciente hacia ese lado a la hora de darle los alimentos.
- Emplee bocados pequeños. Aproxímele el cubierto con la comida desde abajo (desde la barbilla), nunca desde arriba (desde la frente). Si al paciente se le cae la comida porque no puede cerrar la boca, ayúdele sujetando los labios con los dedos.