

# Dificultad para tragar: La Disfagia

¿Cuál es el problema?

¿Cómo podemos detectarlo?

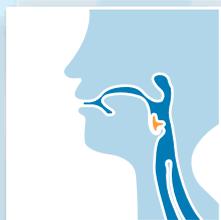
¿Qué podemos hacer para superarlo?



## ¿Qué es la disfagia?

La disfagia es la dificultad para tragar o deglutir alimentos o bebidas, debido a diversas causas como enfermedades neurológicas, tumores, lesiones etc.

El proceso de la deglución empieza en la boca y acaba cuando los alimentos o bebidas llegan al estómago.



El problema puede aparecer cuando el alimento o bebida:

- 1 No es empujado al fondo de la boca.
- 2 Se atasca en la garganta y se desvía hacia los pulmones.
- 3 Pasa de la garganta pero no avanza hacia el estómago.

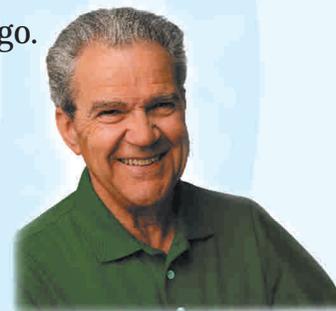


Aunque parezca extraño, es más difícil tragar líquidos que sólidos, ya que se dispersan por la boca y es más complicado dirigirlos hacia el conducto adecuado.

## ¿Cómo podemos detectar la disfagia?

Debemos sospechar la existencia de disfagia siempre que observemos:

- Tos o expresiones faciales de malestar en las comidas.
- Babeo frecuente.
- Retención de comida en la boca.
- Necesidad de realizar varios intentos para tragar la comida.
- Salida de la comida hacia la nariz.
- Ardor de estómago.
- Pérdida de peso.
- Fiebre sin causa aparente.



## ¿Cuáles pueden ser las consecuencias?

**Deshidratación** Ante el miedo a beber  
**Adelgazamiento, malnutrición** Se come menos, no se lleva una dieta variada  
**Infecciones debidas a la aspiración** cuando los alimentos pasan a los pulmones

**Mayor riesgo a enfermar y menor respuesta a la medicación** Ya que al nutrirnos peor, nos bajan las defensas

# Consejos para mejorar la deglución

Las dificultades para tragar pueden superarse en gran medida modificando la forma de preparar y tomar los alimentos y bebidas.

## Asegurar la consistencia adecuada de la dieta

Procurar que los alimentos y bebidas formen una masa suave y uniforme para que no se dispersen por la boca.

Debemos comprobar cuál es la consistencia mejor aceptada (más o menos líquida) y preparar los platos y bebidas siempre de la misma manera.

- Ablandar los alimentos sólidos añadiendo líquidos (leche, caldo, salsas) para conseguir texturas suaves.
- Triturar y pasar por el chino los alimentos para obtener texturas uniformes.  
Evitar grumos, espinas, huesecillos o tropezones.
- Usar espesantes de venta en farmacias, gelatinas, harina de maíz, copos de patata o yema de huevo, que mezclados con líquidos y con la preparación adecuada, dan textura tipo flanes, purés, cremas, budins, etc.



- Si come poco, enriquecer los platos utilizando leche, quesitos, nata fresca, mayonesa, aceite, azúcar, huevos, etc. o utilizar purés y papillas para adultos que se encuentran en farmacias y están muy enriquecidos en nutrientes.
- Evitar los alimentos pegajosos y los que se dispersan por la boca, como las galletas.
- No incluir diferentes consistencias en el mismo plato, ya que pueden confundir y generar rechazo.
- Los sabores ácidos estimulan el reflejo de la deglución.



Deseo recibir el recetario de cocina con textura modificada para preparar bebidas, primeros y segundos platos, postres... Rellene este cupón y envíelo a la siguiente dirección:

Novartis Consumer Health S.A.  
Ref: FS23  
Apartado Correos 83; 08080 Barcelona

Nombre: .....

Apellidos: .....

Dirección: .....

CP: ..... Población: .....

..... Provincia: .....

Teléfono: ..... Fecha de nacimiento: .....

PROMOCIÓN VÁLIDA HASTA AGOTAR STOCKS

Los datos personales que figuran en esta información están incluidos en una base de datos informatizada propiedad de Novartis Consumer Health S.A. para poder remitirles información actualizada de nuestros productos. Usted podrá ejercitar los derechos de acceso, rectificación y cancelación dirigiendo una comunicación a: Novartis Consumer Health S.A., Referencia DATOS RESOURCE, Apartado 2586, 08080 Barcelona



## Cuidar la presentación de la comida

Los platos y bebidas deben ser atractivos y apetitosos: de esta forma, conseguimos una mayor predisposición para comer y beber.

- Realzar los platos añadiendo pequeñas dosis de ingredientes con mucho sabor (hierbas frescas, especias, zumos de frutas).
- Añadir salsa de soja, salsa de tomate o caramelo líquido para dar un toque de color.
- Utilizar moldes, una cuchara para hacer bolas de helado o una manga pastelera para dar forma a los triturados. Para ello, resulta muy útil utilizar un espesante de venta en farmacias.
- Servir los platos a su temperatura adecuada, calientes o fríos. Aparte de ser más apetitosos, mejoran el reflejo de la deglución.
- Variar a menudo los alimentos para no caer en la monotonía.
- En la farmacia se encuentra agua gelificada de diferentes sabores y colores, cuya consistencia está pensada para facilitar la deglución y ayudar a hidratar.



## Recomendaciones posturales y de ambiente

- Al sentarse en la mesa o reclinarse en la cama, adoptar una postura cómoda (sillas con brazos, almohadas, reposa pies etc.).
- Evitar las distracciones como el televisor, niños jugando en la sala etc.
- Evitar que el paciente gire la cabeza si le dan de comer.
- Antes de tragar, inclinar ligeramente la cabeza hacia delante y tomar aire. Si conoce en qué lado tiene la lesión, inclinar la cabeza hacia el lado contrario.
- Comer lentamente. Dejar suficiente tiempo entre una cucharada y otra.
- Tomar poca cantidad de una sola vez. Puede hacer uso de cucharas de postre.
- Evitar acostarse inmediatamente después de las comidas.
- Después de comer enjuagarse la boca con agua o, mejor aún, cepillarse los dientes.



# Productos que ayudan a deglutir

## Adaptaciones de la consistencia

### RESOURCE ESPESANTE



- Espesa al instante cualquier líquido o puré
- No modifica el sabor de los alimentos y bebidas
- Permite obtener la consistencia adecuada para cada necesidad

### RESOURCE AGUA GELIFICADA

Bebida saborizada en textura gel.  
Presentada en tarrinas individuales que facilitan su utilización:  
abrir y tomar.  
5 sabores.



## Purés y papillas adaptados al adulto

### Comida y cena

#### RESOURCE PURÉ Y RESOURCE PURÉ INSTANT

Purés nutritivos y fáciles de tragar. Elaborados con carnes, aves, pescados, verduras, cereales etc.



## Desayuno y merienda

### RESOURCE CEREALES

Papillas adaptadas al adulto  
ricas en vitaminas y  
minerales.

Esta información es para el profesional sanitario