

MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN EN PERSONAS CON RIESGO DE DISFAGIA

¿Qué es la disfagia?

Se trata de un síntoma caracterizado por la sensación de dificultad o incapacidad de paso de alimentos desde la boca al estómago.

¿Cómo debe ser mi alimentación?

Los siguientes alimentos presentan una textura difícil y son de riesgo por lo que conviene que los evite hasta que la dificultad para tragar que presenta esté diagnosticada.

| | |
|---|--|
| DOBLES TEXTURAS | Evite la mezcla de líquido y sólido como: sopas con pasta, verduras, carne o pescado; cereales con leche o yogures con trozos. |
| ALIMENTOS PEGAJOSOS | Prescinda hasta el diagnóstico de bollería, chocolate, miel, caramelos masticables, plátano, pan de molde porque se pueden quedar adheridos al paladar o faringe. |
| ALIMENTOS RESBALADIZOS | Procure evitar alimentos que pueden dispersarse en la boca como: guisantes, arroz, pasta tipo maravilla, cabello de ángel o legumbres enteras como lentejas y garbanzos. |
| ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN AGUA | Evite comer melón, sandía, naranja, pera de agua... porque al morderlos desprenden líquido y no es recomendable para usted en este momento. |
| ALIMENTOS QUE SE FUNDEN EN LA BOCA | Los helados y las gelatinas tipo royal tienen una estabilidad baja y cuando se introducen en la boca pasan de sólido a líquido, no siendo aconsejable su consumo. |
| ALIMENTOS FIBROSOS | Evitar la piña, lechuga, apio o espárragos porque pueden dejar restos de fibras o hebras en el paladar o garganta. |
| ALIMENTOS CON PIELS O SEMILLAS | Tenga precaución con alimentos tipo frutas y los vegetales que tienen piel y/o semillas (mandarina, uvas, tomate, soja...). |
| ALIMENTOS SECOS Y CRUJIENTES | Las tostadas, biscotes, galletas, patatas chips, queso seco... se desmenuzan en la boca siendo difíciles de controlar, procure evitarlos. |
| ALIMENTOS DUROS | Frutos secos, pan de cereales. |
| OTROS | Alimentos con pieles, grumos, huesos, tendones, cartílagos o pescados con espinas. |

-
- ¿Ha notado si últimamente y sin motivo aparente le cuesta tragar determinados alimentos?
-
- ¿Nota que le quedan restos de comida “pegados” en la garganta?
-
- ¿Ha perdido peso / apetito últimamente?
-
- Antes o durante las comidas ¿ha notado si su tono de voz cambia?
-
- ¿Tose o carraspea durante o después de tragar?
-
- ¿Tiene dificultad para respirar?
-
- ¿Suele acudir a urgencias por infecciones respiratorias recurrentes?
-

Si ha contestado SÍ a alguna de estas preguntas, le recomendamos consultar con su médico o enfermera de referencia.

Este material ha sido elaborado por el grupo de Trabajo GEDYN de la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (SANCYD)