

## INFORMACIÓN ÚTIL PARA PACIENTES Y CUIDADORES SOBRE DISFAGIA

### ¿Qué es la disfagia?

La disfagia es la dificultad para tragar o deglutir los elementos líquidos y/o sólidos por afectación de una o más fases de la deglución. La afectación puede presentarse en la preparación oral del bolo o en el desplazamiento del alimento desde la boca hasta el estómago.

La consecuencia directa es la entrada de alimento a la vía respiratoria. Puede ocasionar tos, cambios en la voz o ninguno de estos dos síntomas (aspiraciones silentes).



No siempre se produce TOS en una aspiración. Las aspiraciones silentes no se acompañan de ningún signo.

### Tipos de disfagia

#### Disfagia orofaríngea

Problemas al comienzo de la deglución. Manejo del alimento en la boca y coordinación en el trago.

**DIFICULTAD CON LÍQUIDOS**

#### Disfagia esofágica

Problemas en el descenso por el esófago.

**DIFICULTAD CON SÓLIDOS**

### Complicaciones

INFECCIONES  
RESPIRATORIAS



DESHIDRATACIÓN  
PÉRDIDA DE PESO

## ¿Qué podemos hacer?

Consulta a un logopeda

### Medidas compensatorias

1. Cambios ambientales y del entorno
2. Cambios en la postura
3. Cambios en la consistencia y tamaño del alimento

PAUTAS PARA CUIDADORES Y PACIENTES



### Medidas terapéuticas

1. Terapia miofuncional sobre los órganos implicados en la deglución.

SESIONES ESPECÍFICAS DE LOGOPEDIA

### Cambios ambientales y del entorno y de la postura

- Evitar elementos de distracción durante el tiempo de la alimentación.
- Mantener postura erguida sentado con ligera flexión anterior del cuello.
- Pies siempre apoyados en el suelo.
- No recostar al menos 1 hora después de la ingesta
- Realizar una adecuada limpieza bucal pre y postingesta.
- Instruir al paciente para que no reprima la tos.



## Cambios en la consistencia y tamaño del alimento

### Formación necesaria para la adaptación de la dieta

#### 1. Existen tres tipos de textura en alimentos líquidos.

(El logopeda determina cual es el adecuado en líquidos en cada caso, tras realizar la prueba MEC-V. Se han de adaptar TODOS los líquidos ingeridos a la textura prescrita)

1. **Líquidos claros:** agua, té, caldos
2. **Viscosidad tipo néctar:** puede beberse con pajita, cae un hilo fino con la decantación. Zumo de melocotón, zumo de tomate, yogurt líquido...
3. **Viscosidad tipo miel:** no puede beberse con pajita, cae un pegote en la decantación, pero no mantiene su forma en una cuchara. Yogurt batido
4. **Viscosidad tipo pudding:** no puede beberse, sólo con cuchara. Al decantar cae en bloque y mantiene su forma en la cuchara. Flan, yogurt, natillas...



#### 2. Existen tres tipos de textura en alimentos sólidos.

(El logopeda determina cual es el adecuado en sólidos en cada caso, tras realizar la prueba MEC-V. Se han de adaptar TODOS los líquidos ingeridos a la textura prescrita)

1. **Fácil masticación:** alimentos blandos que pueden partirse con un tenedor. Los alimentos más secos deben cocinarse o servirse con salsas espesas. Tortilla francesa, hamburguesa, pechuga de pollo, patat cocida...
2. **Blanda:** igual que fácil masticación pero aplastado con el tenedor. Para cohesionar la masa echar espesante.
3. **Puré:** no precisa masticación.

## Cambios en la consistencia y tamaño del alimento

### Formación necesaria para la adaptación de la dieta

#### 2. Existen tres tipos de volúmenes

(El logopeda determina cual es el adecuado en líquidos en cada caso, tras realizar la prueba MEC-V. Se han de adaptar TODOS los líquidos ingeridos a la textura prescrita)



##### **Volumen Alto**

Alimentación con cuchara  
sopera rasa.



##### **Volumen Medio**

Alimentación con cuchara de  
postre.



##### **Volumen Bajo**

Alimentación con cuchara de  
café.

## CONSEJOS A SEGUIR EN CASO CUALQUIER DISFAGIA

### Formación necesaria para la adaptación de la dieta

#### ALIMENTOS DE RIESGO

**ALIMENTOS FIBROSOS:** PIÑA, APIO,

**ALIMENTOS CON PARTES DURAS O PUNZANTES:** CARNES CON HUESOS O TERNILLAS, LEGUMBRES POCO COCIDAS.

**ALIMENTOS CON DOBLES TEXTURAS:** SOPAS CON PASTA O FIDEOS, GAZPACHO CON TROPEZONES, NARANJA, UVAS, LECHE CON MUESLI O CEREALES

**ALIMENTOS MUY CRUJIENTES:** PAN TOSTADO, PATATAS FRITAS "CHIPS", FRUTOS SECOS MUY DUROS, CORTEZA DURA DEL PAN

**GELATINAS:** LA GELATINA EN CONTACTO CON EL CALOR SE CONVIERTE EN LÍQUIDO. SI LA PERSONA DEGLUTE MUY DESPACIO, LA ESTAREMOS DANDO LÍQUIDO



## CONSEJOS A SEGUIR EN CASO CUALQUIER DISFAGIA

### Formación necesaria para la adaptación de la dieta

Consejos para manejar una boca seca:

- Siempre **tome líquidos** o bebidas no alcohólicas **con las comidas** (espesadas a la consistencia correcta).
- **Evite cualquier cosa que pueda empeorar la sequedad**, como beber alcohol y bebidas con cafeína, fumar cigarrillos y respirar por la boca.
- **Beba líquidos durante todo el día**. Mantenga líquidos en la mesilla de noche.
- Puede usar productos especiales que funcionan como **sustitutos salivales** (consulte con su especialista).
- **Evite los alimentos crujientes picantes, secos o duros** como galletas.
- **Minimizar la ingesta de alimentos salados**, ya que pueden causar dolor en la boca seca.
- **Tome alimentos suaves y cremosos** como guisos y sopas.
- **Humedezca los alimentos** con salsas, aceite extra, margarina, mantequilla, aderezos para ensaladas, mayonesa o yogur.
- El jugo de piña tiene enzimas que pueden ayudar a limpiar la boca. **Consulte con su especialista** si esta textura es apropiada.
- **Evite la caries dental** cepillando los dientes y las encías regularmente.
- **Evite los alimentos pegajosos** como el caramelo.
- **Utilice pasta de dientes con flúor**.

Servicio de logopedia  
Logopeda: Alba Buitrago Macía Nº Col 28/1049

<https://disfagia-nutricion.es/tratamientos/adaptacion-de-texturas/#1484733132184-e134c617-2498>