

- Es preferible que utilice cuchara pequeña (de postre) para comer, puesto que los volúmenes reducidos son más fáciles de tragar y controlar.
- Compruebe siempre que ha tragado la cucharada previa antes de darle otra.
- No utilice nunca jeringuillas o cañas. Utilice solo cuchara.



#### ◊ Recomendaciones después de la alimentación

- Mantener al paciente incorporado durante 30-60 minutos después de comer.
- Asegúrese de que no quedan restos de comida en la boca. Si así fuera, habría que retirarlos para que no provoquen atragantamiento.
- Es muy importante mantener una buena higiene de la boca del paciente para evitar que si se aspiran alimentos, estos produzcan una infección en los pulmones.

# Guía del paciente: recomendaciones para la ingesta en pacientes con disfagia

#### ConSORCI Sanitari Alt Penedès-Garraf

Hospital Comarcal de l'Alt Penedès  
Tel. 93 818 04 40

Hospital Residència Sant Camil  
Tel. 93 896 00 25

Hospital Sant Antoni Abat  
Tel. 93 893 16 16

Centre de Rehabilitació  
Tel. 93 814 73 00

info@csapg.cat  
www.csapg.cat



La **disfagia** es la dificultad para deglutir alimentos sólidos o líquidos.

Este documento es una compilación de recomendaciones para disminuir y/o evitar problemas asociados a la disfagia, sobre todo por una posible broncoaspiración (de líquido o alimento en el pulmón), por lo cual, es indicado modificar la textura de la dieta adaptándola a las necesidades de cada persona.

El agua y los alimentos líquidos son de alto riesgo para las personas con disfagia. Por este motivo les facilitamos algunas recomendaciones para poder espesar el agua y los alimentos de textura líquida o poco consistente.

#### ◊ Recursos para espesar líquidos:

- Utilizar gelatina convencional tipo Royal®. Para su preparación es necesario utilizar el doble de agua del que recomienda la receta. También se pueden utilizar gelatinas ya preparadas. Estas solo son recomendables si el paciente no presenta estancamiento de la comida en la boca.
- Agua mezclada zumo de fruta i espesante instantáneo neutro.
- Agua mezclada con espesante con sabor.
- Agua espesada y bebidas gelificadas industrialmente, disponibles en las farmacias.
- Agua con sabor (Fontvella®) mezclada con espesante neutro.
- Agua mezclada con jarabe de fruta y espesante neutro.

Hay recursos para espesar los líquidos, que al mismo tiempo aumentan el valor nutricional del propio alimento:

- Leche espesada con papilla de cereales instantáneos, almidón de maíz instantáneo.
- Zumo de fruta con papillas de cereales y/o yogur.

- Leche de almendras con papilla de cereales o almidón de maíz instantáneo.
- Caldo vegetal, de ave o de pescado con crema de arroz o puré de patata instantáneo, pan rallado o almidón de maíz instantáneo.
- Sopa de sémola.

Los platos o alimentos que presentan dos texturas (líquida y sólida) están contraindicados. Por ejemplo: sopa con pasta o arroz, compotas con trozos de fruta, leche con galletas, frutas jugosas como el melón, la sandía, o la naranja...entre otros.

#### ◊ Consejos antes de empezar a comer:

- No se tiene que iniciar la alimentación si el paciente está adormilado o muy nervioso. Se tiene que esperar a que esté despierto y tranquilo.
- Se tiene que procurar que el entorno donde se realiza la ingesta facilite la concentración del paciente, evitando distracciones como la televisión, la radio, personas hablando, entre otros.

#### ◊ Consejos a tener en cuenta durante las comidas

- La persona que ayuda o alimenta el paciente tiene que estar colocada a la altura de sus ojos o justo por debajo, así evitaremos que eleve la cabeza para tomar el alimento.

- El paciente que pueda, tiene que alimentarse solo puesto que es beneficioso para él porque disminuye el riesgo del paso de alimento a la vía respiratoria.
- El paciente no tiene que hablar mientras come.
- Si el paciente utiliza prótesis dental, hace falta que esté bien colocada y ajustada. Si no fuera así, es mejor aconsejar al paciente que se la saque para adaptar a la textura de la comida.
- Las personas con disfagia generalmente necesitan más tiempo para alimentarse.
- El paciente tiene que tragar con la barbilla inclinada hacia el pecho (en la medida que le sea posible), para proteger la vía respiratoria del paso del alimento.



- Es posible que su médico y/o logopeda le indiquen alguna posición más concreta para comer, o le enseñe a tragar de forma diferente al habitual. Si es así, recuerde que tiene que realizarla siempre que coma o beba.