

DISFAGIA, UNA COMPLICACIÓN ALIMENTARIA

MUY FRECUENTE ENTRE NUESTROS MAYORES.



Autores : José María Guerrero Aranda (D.U.E.), Isabel Álvarez- Rementería Rodríguez (D.U.E.).

La disfagia es la incapacidad o dificultad para tragar, alimentos sólidos o líquidos desde la cavidad bucal hasta el estómago. La persona que padece disfagia tiene dificultades para formar en la boca el bolo alimenticio o para que el bolo vaya desde la boca hasta el estómago.

- ❖ Utilizar agua gelificada.
- ❖ Utilizar espesante.
- ❖ Evitar los líquidos con pulpa.
- ❖ Triturar la comida en el momento.
- ❖ Evitar verduras crudas.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

- ✓ El alimento queda debajo del paladar, en las mejillas o contra el paladar e incapacidad para eliminar los restos de la boca.
- ✓ Movimientos exagerados de la lengua.
- ✓ Tiempo que el alimento está en la boca es demasiado prolongado, masticación prolongada.
- ✓ Movimiento lento durante la deglución.
- ✓ Sofocación.
- ✓ Tos antes, durante y después de deglutir.
- ✓ Exceso de salivación, babeo.
- ✓ Modificación de la voz después de comer o beber.
- ✓ Problemas al hablar y articulación difícil.
- ✓ Duración excesiva de las comidas.



¿COMO DEBEMOS ACTUAR EN LA DISFAGIA OROFARINGEA?

- Colocar comida en el centro de la boca en el primer tercio de la lengua.
- Evitar la nutrición oral en pacientes con bajo nivel de conciencia
- El paciente debe colocarse lo mas erguido posible (si es posible, sentado en posición recta).
- Graduar el ritmo de alimentación y el tamaño de los bocados según la tolerancia de la persona
- Alternar sólidos y líquidos
- Evitar la alimentación apresurada o forzada.
- Modificar la consistencia de los alimentos y las bebidas y tomarlos en pequeñas cantidades .
- Realizar ejercicios de labios, lengua y mejillas para preparar en la boca la comida a tragar.
- Deje que huela, vea y pruebe la comida para estimular salivación.



- ❖ Evitar alimentos pegajosos. (L. condensada)
- ❖ Textura uniforme, sin grumos.
- ❖ Mucho líquido disminuye el valor nutritivo.
- ❖ Frutas sin pepitas.
- ❖ Evitar alimentos fáciles de desmenuzar.
- ❖ Los caramelos producen demasiada saliva.

EJERCICIOS DE LABIOS, LENGUA Y MEJILLAS

Hacer estos ejercicios con precisión, fuerza y constancia. Si cuesta realizar algún ejercicio, no lo haga y practique con los restantes:

- Sonreír exageradamente.
- Juntar los labios y echarlos hacia delante como para dar un beso.
- Sostener el mango de una cuchara con los labios, presionándolo.
- Sacar y meter la lengua rápidamente de la boca.
- Hacer círculos con la lengua pasándola por los labios, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.
- Mover la lengua por toda la boca pasándola por lo dientes, encías, paladar y por la zona que esta debajo de la lengua.
- Pasar el dorso de la lengua por todo el paladar.
- Imitar que se mastica un trozo de pan o un chicle realizando los movimientos muy exageradamente

AFECTADOS:

Ancianos, accidente cerebrovascular, esclerosis múltiple, parkinson, cáncer de garganta y boca, lesión de cabeza y cuello, quemaduras internas por envenenamiento o radioterapia, enfermedad de neurona motora y obstrucciones.

Referencias:

- S. Coral Calvo Bruzos, Carmen Gómez Candela. Manual de Nutrición Artificial Domiciliaria. Editorial UNED. Madrid 2008. Pág. 170 – 197.
- Guía de cuidados para pacientes con dificultades para tragar. Nestlé Healthcare Nutrition S.A..
- www. Dysphagiaonline.com.