

# Día mundial de la disfagia

12 DE DICIEMBRE



## INTRODUCCIÓN

### La disfagia es la dificultad para tragar o deglutir los alimentos y/o la saliva <sup>1</sup>



- La disfagia afecta a **dos millones de personas en España**, de las cuales solo un 10% tiene un buen diagnóstico y tratamiento.



- La prevalencia de disfagia orofaríngea en personas **mayores de 70 años hospitalizadas es del 44%**, y en aquellas **institucionalizadas** llega hasta el **60%**.

- Las dos grandes complicaciones que puede comportar la disfagia orofaríngea son: la **deshidratación** y/o **desnutrición** y la **neumonía broncoaspirativa**.



- Entre un **43-50% de personas mayores institucionalizadas con disfagia orofaríngea** padecen una **neumonía broncoaspirativa durante el primer año**, con una **mortalidad de hasta el 45%**. <sup>2 3</sup>

- Una neumonía por aspiración puede suponer un aumento de la estancia hospitalaria de entre 7 y 10 días. Las infecciones por aspiración en España se asocian a una alta mortalidad y a estancias hospitalarias más largas, especialmente en pacientes de edad avanzada con disfagia.

<sup>1</sup> <https://semergen.es/files/docs/grupos/digestivo/manejo-disfagia-ap.pdf>

<sup>2</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28065660/>

<sup>3</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36477740/>



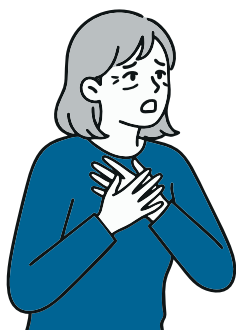
## SÍNTOMAS

- Tos y/o carraspeo persistente durante o después de las comidas.
- Atragantamientos frecuentes.
- Voz más ronca coincidiendo con las comidas.
- Necesidad de tragar varias veces una misma cucharada.
- Babeo frecuente.
- Retener la comida en las mejillas.
- Comer mucho más lento de lo habitual.
- Rechazo de los alimentos que le provocan atragantamientos.



## COMPLICACIONES

- Desnutrición.
- Deshidratación.
- Infecciones respiratorias graves.



## ¿QUÉ SE DEBE HACER EN CASO DE ATRAGANTAMIENTO?

- No debe beber agua ni ningún otro tipo de líquido.
- Inclínese hacia adelante e intente toser.
- Cuando haya terminado de toser, trague con fuerza varias veces para eliminar los restos de alimentos que puedan estar retenidos en la garganta.
- Después puede tomar agua fresca adaptada a la consistencia en la que pueda beber los líquidos.



## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA DEGLUCIÓN SEGURA Y EFICAZ

### ANTES DE COMER

- Nunca se debe iniciar la alimentación si el paciente está somnoliento o muy nervioso.
- Es aconsejable eliminar distracciones como la radio, la televisión, etc.



### POSICIÓN PARA COMER

- Sentado con la espalda recta siempre que sea posible.
- Cabeza ligeramente inclinada hacia adelante en el momento de tragar.
- En la cama, debe colocarse lo más incorporado posible con la espalda recta.
- Si se alimenta a través de una sonda, también debe estar incorporado.



### DURANTE LAS COMIDAS

- El paciente no debe hablar mientras come.
- Las prótesis dentales deben estar siempre bien colocadas y ajustadas.
- Dar de comer al paciente situándose a la altura de sus ojos o justo por debajo.
- Utilizar espesante para adaptar los líquidos o triturados. Existen espesantes con sabor / aguas de sabores / saborizantes para modificar el sabor del agua espesada y favorecer la hidratación.
- Es preferible utilizar cucharitas pequeñas (de postre), ya que son volúmenes más fáciles de tragar.
- No utilizar jeringuillas ni pajitas.
- Al tragar debe hacerlo con la barbilla inclinada hacia el pecho (debe tragar mirando al ombligo).
- Comprobar siempre que se ha tragado la cucharada previa antes de ofrecer otra.

### DEBE EVITAR

- Dobles texturas en un mismo plato (sopas, legumbres sin triturar...).
- Alimentos secos (tostadas, patatas fritas, frutos secos...).
- Alimentos pegajosos (plátano, pan de molde...).
- Alimentos que al masticar desprenden líquido (sandía, melón, naranjas...).
- Alimentos fibrosos (piña, naranja, algunas verduras).
- Gelatinas, que pierden la consistencia al mezclarse con la saliva.



### DESPUÉS DE LAS COMIDAS

- Mantener al paciente incorporado 30-60 minutos después de las comidas; también cuando se alimenta mediante sonda nasogástrica.
- Asegurarse de que no han quedado restos de comida en la boca.
- Es muy importante mantener una buena higiene bucal.