



DISFAGIA: RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN



RECOMENDACIONES

a tener en cuenta para la alimentación de la persona con disfagia

- Debe estar **despierto, reactivo y colaborador**.
- **Evite ruidos y distracciones** (TV, radio, visitas...), debe concentrarse en comer.
- **No hable ni ría mientras come**, hable sólo después de tragar.
- **Bien sentado**, preferiblemente en la silla, la cadera hacia atrás y los brazos y los pies bien apoyados. Si está en cama, incorporar el cabezal 45-90 grados.
- Si lleva **prótesis dental**, asegúrese de que está fija.
- **La cabeza debe estar ligeramente flexionada hacia abajo**. La persona que alimenta debe sentarse a su altura y acercarle la comida por debajo de la boca.
- Debe **comer despacio**. Algunas personas son muy impulsivas, no debe tomar otra cucharada hasta que haya tragado la anterior.
- **Si durante la comida observa algún signo de disfagia** (carraspeo, tos, voz húmeda, sensación de que el alimento se ha quedado en la garganta o tiene que tragarlo en varias veces, regurgitación por la nariz o por la tráquea, lentitud para comer con un tiempo superior a 30 min u otras) **coméntelo con el médico, la enfermera o la logopeda**.

Después de comer:

- Debe estar **incorporado 30 min** para evitar reflujo.
- **Retire los residuos de la boca** y haga la **higiene oral** como la enfermera le ha indicado.





¿QUÉ DEBE HACER SI SE PRODUCE UN ATRAGANTAMIENTO?

- **Mantenga la calma.**
- Si tiene capacidad para toser, tiene que intentar que respire por la nariz y tosa más fuerte para sacar el alimento.
- Si no es capaz de toser o la tos no es efectiva, pero está consciente, significa que la vía respiratoria está o se está ocluyendo. **¡Actúe!**
 1. Aguarde el pecho con una mano e incline a la persona ligeramente hacia delante. Con el talón de la otra mano, de 5 palmadas secas en medio de la espalda (entre las escápulas) para favorecer la salida del alimento.
 2. Si no saca el alimento, tendrá que hacer la **maniobra de Heimlich**. Póngase detrás de la persona, rodéela con los brazos por la parte superior del abdomen e inclínela hacia delante. Coloque el puño en la boca del estómago. Con la otra mano, agarre el puño y empuje fuerte y rápido hacia dentro y hacia arriba. Repita 5 veces.
 3. Si no saca el alimento, alterne las 5 palmadas en la espalda con la maniobra de Heimlich.
- Si las maniobras no son efectivas o la persona pierde el conocimiento, **llame a emergencias al 112.**
- Entréñese por si se encuentra en esta situación.



Anotaciones:
