

Es difícil limitar los tipos de alimentos que las personas consumen porque a todos nos gusta comer alimentos con una variedad de texturas. Es importante que los miembros de la familia entiendan que las comidas y bebidas con ciertas texturas pueden ayudar a la persona con problemas para tragar.

Cómo ayudar a una persona con problemas para tragar:

- ⇒ **Estrategias para tragar:** El logopeda puede también recomendar las siguientes técnicas para ayudar a la persona a tragar:
 - **Baje el mentón** (acerque la barbilla al pecho) para evitar que la comida o bebida entre al tracto respiratorio.
 - **Tragos múltiples** (trague más de una vez por bocado) para ayudar a despejar la comida o bebida que se haya quedado atrapada en la garganta.
 - **Voltee la cabeza a la derecha o izquierda** para ayudar a dirigir la comida o bebida hacia el lado fuerte de la persona.
- ⇒ **Postura:**
 - Siente a la persona con la espalda recta y la cabeza ligeramente hacia adelante. Use cojines o almohadas para estabilizar a la persona mientras come.
 - Para aquellos que no pueden comer por sí solos, siéntese a la misma altura que ellos cuando les dé de comer. Siempre siéntese frente a la persona que alimenta.
- ⇒ **Entorno y útiles:**
 - Reduzca las distracciones en el área de la comida.
 - Apague la radio y televisión.

- Limite el número de personas que hable a la hora de comer.
- Coloque la comida, las tazas y los utensilios cerca de la persona para ayudarle a alimentarse por sí misma.

Consejos para comer y tragar en forma segura:

- Coma y beba sólo cuando esté completamente despierto.
- Siéntase con la espalda recta en una silla o en su cama.
- Si nota que alguien tiene problemas para tragar o comer, avísele al personal de la salud.
- Asegúrese de que la persona tenga puesta su dentadura postiza, audífono y/o anteojos cuando coma.
- Asegúrese de que la boca de la persona esté limpia y despejada antes de darle de comer.
- Aliente a la persona a que coma bocados pequeños y beba pequeños sorbos.
- Trate de comer en forma lenta y relajada.
- Asegúrese de tragar cada bocado o sorbo antes de comer o beber otro bocado.
- Fíjese en el movimiento de la nuez de Adán para ver si la persona ha tragado o no.
- Asegúrese de que la boca de la persona quede limpia y despejada después de cada comida.
- Permanezca sentado con la espalda recta por 20 a 30 minutos después de comer.

Estos datos son sólo para uso informativo y no tienen como propósito sustituir los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos profesionales. Sírvase consultar con su profesional de la salud para obtener consejos sobre una enfermedad específica. Puede imprimirse una sola copia de este material para uso personal, no comercial.

© 2008 University Health Network. All rights reserved.
Authors: Becky French, Amanda Rather, Lisa Dirkin, Rosemary Martino
Created: 12/2008
Form D-5359C

For more information on stroke, please visit www.tostroke.com

Problemas para tragar luego de sufrir un derrame cerebral Qué debe saber y cómo ayudar

(Swallowing Problems after Stroke – Spanish)



Ontario
Stroke System
Fewer strokes. Better outcomes.

Dificultades para tragar luego de sufrir un derrame cerebral

Los derrames cerebrales pueden afectar los músculos que utilizamos para comer y tragar y dificultar la acción de tragar. Estos músculos pueden incluir los labios, la lengua, etc. Algunos problemas para tragar pueden ser obvios, como por ejemplo cuando la persona babea, tose o se ator, pero otros pueden ser difíciles de notar (por ejemplo, la sensación que tiene algo atorado en la garganta).

Esté atento a los siguientes problemas comunes para comer y beber después de sufrir un derrame cerebral:

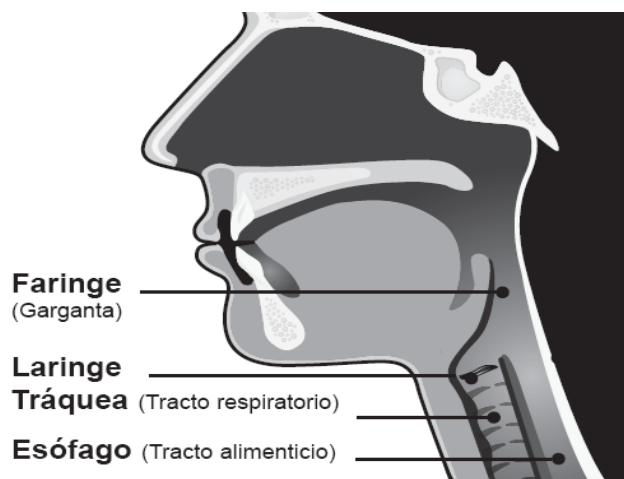
- Toser, despejarse la garganta o atorarse mientras come o bebe
- Tragar varias veces con cada bocado de comida
- Quejarse de tener algo atorado en la garganta al comer o beber
- Mantener comida en el cachete o en la parte de atrás de la boca después de tragar, frecuentemente en el lado más débil de la persona
- Comer demasiado rápido o lento
- Demorar mucho tiempo para terminar de comer
- Neumonías o infecciones pulmonares recurrentes
- Cambios en la habilidad para comer por sí solo
- Dificultad para tragar medicamentos

¿Por qué son peligrosos los problemas para tragar?

Si una persona presenta problemas para tragar o comer, es importante que su capacidad para tragar sea analizada. Pida a su profesional de la salud una evaluación de la capacidad para tragar del paciente. Un logopeda o terapeuta del lenguaje también puede realizar esta evaluación.

Cuando una persona tiene problemas para tragar, existe el peligro de que la comida o bebida entre por la vía equivocada y se introduzca en el tracto respiratorio en vez del esófago. Esto puede a veces llevar a una infección pulmonar o neumonía.

Las personas que tienen problemas para tragar frecuentemente no consumen suficiente comida o bebida. Esto puede llevar a que pierda peso o se deshidrate (sed). A veces ayuda cambiar el tipo de comida y bebida para que pueda tragar en forma más segura y fácil.



Cómo ayudar a una persona con problemas para tragar:

Existen varias formas en que una familia puede ayudar a un ser querido con problemas para tragar. **USTED** puede:

- ⇒ Pedir al logopeda que le dé sugerencias para facilitar el tragar y comer. Estas pueden incluir:
 - **Bebidas espesas:** Como malteadas y néctares. Las bebidas no espesas incluyen agua, té, café, jugo o sopa, y pueden ser más difíciles de tragar porque pueden moverse demasiado rápido dentro de la boca. Estos líquidos pueden introducirse en el tracto respiratorio. Estas bebidas pueden ser espesadas para ayudar a tragarlas con más facilidad (como el helado o la gelatina)
 - **Cambios en la textura de los alimentos:** Cada día comemos alimentos con una variedad de texturas, por ejemplo:
 - concentrados (p. ej. puré de papas)
 - picados (p. ej. fideos)
 - blandos (p. ej. sándwich de atún)
 - regulares (p. ej. nueces)

Cuando una persona tiene problemas para tragar, puede a veces no tolerar todas las texturas alimenticias. Una evaluación de su capacidad para tragar puede ser útil para averiguar cuáles son las texturas que la persona puede tragar con más facilidad. Sólo alimente a la persona con texturas que pueda tragar con facilidad y en forma segura.