

## CONSEJOS PRÁCTICOS:

A continuación se resumen una serie de consejos generales a aplicar en la alimentación de las personas con disfagia. También se describen una serie de técnicas que ayudan a mejorar la función deglutoria.

### CONDICIONES DEL ENTORNO

- El lugar adecuado para comer ha de ser un ambiente tranquilo, sin ruidos ni distracciones.
- La persona encargada de dar de comer ha de mostrar calma y seguridad, sentándose frente a la persona con disfagia y a la misma altura, anticipando con palabras lo que le va a dar de comer y enseñándole el contenido.
- En la medida de lo posible, hay que dejar que coma sola, bajo supervisión.
- La hora de las comidas ha de ser siempre que sea posible la misma, evitando horas de cansancio y somnolencia.
- Intentar que la duración de la comida no sea superior a 30-40 minutos.

### HIGIENE BUCAL

Tener limpia la boca es esencial para mantener hidratada la mucosa, para estimular la salivación y para evitar que el alimento se pegue a la boca.

El uso del cepillo eléctrico es recomendable; además de mejorar la limpieza bucal proporciona con la vibración información sensitiva a las encías, a los dientes y a la lengua.



Limpiaremos la dentadura postiza además de las encías y lengua. Verificaremos el ajuste de la dentadura ya que suele verse modificado tras largos periodos de hospitalización.

Cuando el enjuague dental es dificultoso, sustituiremos la pasta de dientes por un enjuague bucal sin alcohol y desinfectante colocando una escupidera a la vez que movilizamos la cabeza hacia delante.

Si la persona con disfagia está encamada, utilizaremos una gasa enrollada en el dedo y humedecida en agua o líquido desinfectante, y frotaremos las encías y la lengua.

### ESTIMULACIÓN DE LA CARA Y BOCA

Si existe falta de sensibilidad y movilidad en la cara, la lengua o los labios se pueden realizar masajes específicos.

#### Masaje

A- Cuando existe falta de tono en la cara y en la boca, utilizamos frío para dar masajes circulares con presión en las mejillas y en los labios. Se puede incluir vibración con el mismo cepillo eléctrico o con un vibrador facial.



B- Cuando exista un tono elevado, emplearemos calor y masajes más suaves y prolongados en las mejillas y sobre los labios.

Es importante no abandonar el interior de la boca, para ello trabajamos con el dedo meñique, introduciéndolo por las mejillas y recorriendo las encías, la lengua, el interior de los labios e incluso la lengua y el paladar.

### Gimnasia bucal

Para ganar movilidad, fuerza y destreza en la lengua, en los labios y en las mejillas es conveniente hacer ejercicios de "gimnasia oral" llamados praxias.

VER LISTADO Y FOTOS. Anexo 1

## POSTURA

Si la persona está encamada, la incorporaremos para comer a 60° u 80°.

Si puede permanecer sentada, la colocaremos con una correcta alineación de cabeza y tronco.



Después de cada comida, antes de tumbarse, es recomendable que permanezca sentada o incorporada durante 15 minutos para evitar posibles aspiraciones.

## MANIOBRAS PARA LA DEGLUCIÓN

Los profesionales que intervienen en el tratamiento recomiendan, en ciertos casos, maniobras de protección para lograr una deglución segura.

La más utilizada es la maniobra de "descenso de barbilla": a la hora de tragar hay que bajar la barbilla hacia el pecho. De esta manera protegemos el paso del alimento a los pulmones.

## MODIFICACIONES EN LA DIETA

La deglución se facilita introduciendo algunas modificaciones en los alimentos. Veamos las más comunes.

### Las consistencias de los alimentos

Es más fácil tragar consistencias homogéneas (sin tropezos) que se humedecen fácilmente y que se deslizan sin esfuerzo. Algunos ejemplos de estas consistencias son las cremas, los purés espesados de forma natural con harina o con patata, el yogur, las natillas, la cuajada mezclada, el puré de frutas, la compota, el queso de Burgos, las croquetas, el pescado o las patatas aplastadas.

### Las viscosidades de los líquidos

Para entendernos, diferenciaremos las distintas viscosidades con las que trabajamos:

- puding: se asemeja a una crema, yogur o gelatina
- miel: muy parecida a un yogur líquido
- néctar: similar al zumo de melocotón
- líquidos finos: como el agua

Los líquidos son problemáticos para las personas con disfagia. Es por ello que incrementar su viscosidad es de gran ayuda. En muchos casos habrá que recurrir al espesante o al agua gelificada de venta en farmacia para poder lograr la adecuada viscosidad.



## ANEXO 1

### LISTADO DE PRAXIAS BUCOFONATORIAS

Conviene realizar estos ejercicios todos los días durante 10 minutos después de los masajes faciales. Se recomienda realizarlos primero delante de un espejo pequeño para tener mayor control de los movimientos y así poder corregirlos.

### PRAXIAS LINGUALES

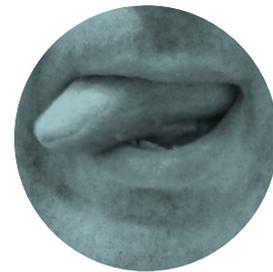
(repeticiones de tres)



1-Lengua hacia arriba.



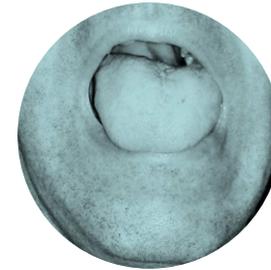
2-Lengua hacia abajo.  
3-Lengua arriba-abajo.



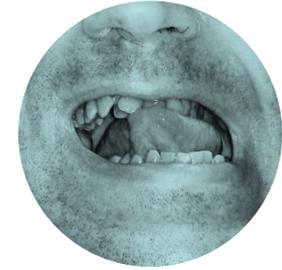
4-Lengua hacia los lados  
(derecha-izquierda).



5-Con la punta de la lengua  
acariciar el labio superior  
en ambos sentidos.

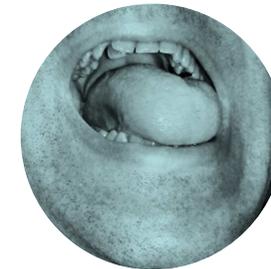


6-Con la punta de la lengua  
acariciar el labio inferior en  
ambos sentidos.



8-Con la lengua tocar los  
incisivos superiores.

7-Recorrer con la lengua los labios.



9-Con la lengua tocar los incisivos  
inferiores.

10-Doblar la lengua hacia arriba y  
hacia abajo.

11-Con la punta de la lengua llevarla  
a la cara anterior y posterior de los  
dientes superiores.

12-Tocar el paladar lo más atrás  
posible con la lengua.

13-Claqueo o chasquido.

14-Empujar con la punta de la  
lengua los incisivos superiores e  
inferiores.

## ANEXO 1

### PRAXIAS LABIALES

---



1-Extender los labios enseñando los dientes.



2-Poner morros.



3-Poner morros y llevarlos a izquierda y derecha.

4- Sacar morros y sonreír.



5-Meter los labios entre los dientes y moverlos hasta que no se vean los bordes rojos.

## ANEXO 1



6-Morder el labio superior.



7-Morder el labio inferior.



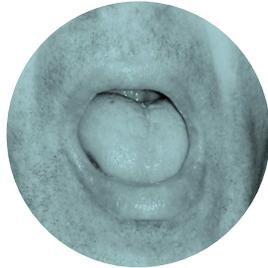
8-Vibrar los labios-pedorretas.



9- Silbar.

## ANEXO 1

### PRAXIAS DE MANDÍBULA Y MEJILLAS



1-Abrir la boca despacio y cerrarla rápidamente.

2-Abrir la boca rápidamente y cerrarla despacio.



3-Hinchar ambos carrillos.



4-Hinchar los carrillos y apretar los labios impidiendo que salga el aire (dar golpe en la mejilla para que salga el aire de forma explosiva).