

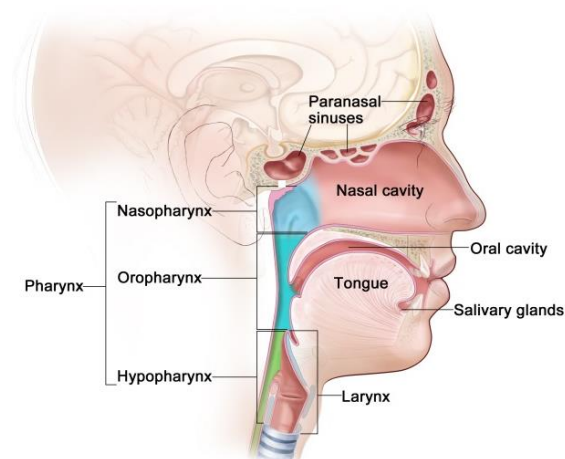
# Vivir con problemas para tragar - Una guía para las personas con disfagia

## ¿Qué es la disfagia?

- La disfagia es el término médico para los problemas de deglución. La deglución (el tragar) es el proceso por el cual los alimentos y los líquidos se mueven desde la boca a través de la garganta y el esófago.
- Es posible que tenga dificultad para tragar o que le resulte incómodo o doloroso tragar.
- Comer puede convertirse en un desafío y puede ser difícil ingerir suficientes calorías y líquidos para nutrir el cuerpo.
- Las personas con disfagia suelen tener problemas con alimentos y líquidos entrando a sus pulmones, lo que provoca neumonía por aspiración.

## ¿Qué es la aspiración?

La aspiración es la presencia de alimentos o líquidos en las vías respiratorias, la tráquea o los pulmones.



## Causas comunes

- Tumor o cáncer de cualquier estructura involucrada en el proceso de deglución
- Radioterapia o cirugía en la zona de la boca o el cuello, incluida la lengua, el cuello, la laringe o el esófago
- Accidente cerebrovascular o ataques isquémicos transitorios (AIT)
- Algunos trastornos neurológicos
- Envejecimiento

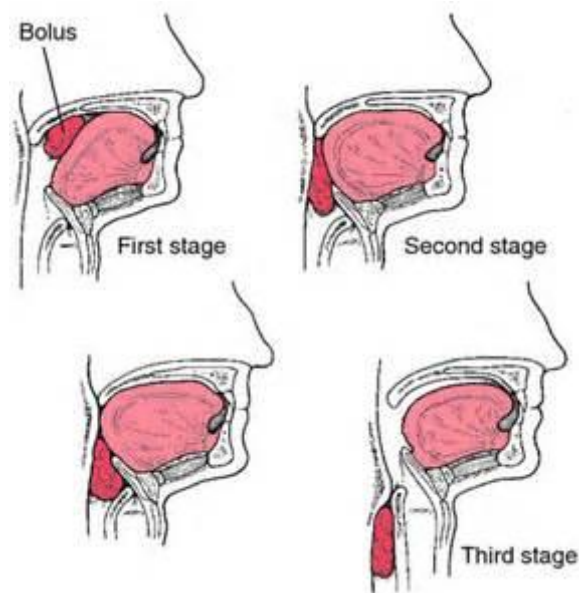
## ¿Quién trata la disfagia?

- **Patólogo del habla y del lenguaje:** trata a los pacientes que tienen problemas con las etapas oral y faríngea de la deglución (etapas 1 y 2)
- **Gastroenterólogo o médico gastrointestinal:** trata a los pacientes que experimentan problemas con la etapa esofágica de la deglución (etapa 3)
- **Dietista registrado (DR, o RD en inglés):** no trata la disfagia, pero puede proporcionar información sobre la nutrición adecuada para los pacientes que tienen disfagia.

## Signos y síntomas de problemas de aspiración y deglución

Llame a su médico de inmediato si experimenta:

- Tos/atragantamiento durante o después de las comidas, o expulsión de alimentos mediante la tos
- escupe o “guarda” comida en la boca
- se aclara la garganta constantemente mientras come
- tardea mucho tiempo en comenzar a tragar, o necesita tragar de 3 a 4 veces por cada bocado de comida
- tiene una voz gorgoteante o húmeda durante o después de comer
- tiene reflujo o regurgitación (el ácido o el contenido del estómago se mueven hacia atrás, subiendo por el esófago)
- tiene fiebres crónicas y congestión
- tiene neumonía recurrente o dificultad respiratoria crónica
- tiene una pérdida de peso repentina o acelerada
- babea o tiene saliva excesiva, especialmente después de las comidas
- tiene miedo de comer o tiene miedo de ahogarse si come o bebe
- siente dolor al tragar o la comida se atora en la garganta
- tiene una sensación de llenazón u opresión en la garganta o el pecho



### ¿Cómo funciona la deglución?

**Etapas 1 (oral):** recibe alimentos y líquidos en la boca y los mantiene allí con un buen sello de labios. La lengua mueve alimentos y líquidos alrededor de su boca para que los dientes puedan masticarlos y molerlos. La saliva suaviza y humedece la comida.

**Etapas 2 (faríngea):** la lengua recoge la comida de alrededor de la boca y forma con ella una pequeña bola llamada bolo. La lengua empuja el bolo hacia la parte posterior de la boca, donde desencadena la deglución. La comida y el líquido pasan de la boca por la garganta (faringe). Durante esta etapa, es muy importante que su laringe se cierre

herméticamente y que la respiración se detenga para que la comida y los líquidos no entren en sus vías respiratorias.

**Etapas 3 (esofágica):** los alimentos y los líquidos ingresan al esófago y viajan a través de él hasta el estómago. Los alimentos se mueven mediante una serie de contracciones musculares en forma de ondas (movimientos peristálticos).

## Niveles de dieta

La dieta a continuación ha sido recomendada por su patólogo del habla y del lenguaje. Los sólidos y los líquidos se tragan de manera diferente, por lo que hay recomendaciones separadas para los alimentos y los líquidos.

## Consistencia de los alimentos

**Regular:** todos los alimentos son aceptables.

## Disfagia - Dieta blanda avanzada

Requiere dientes adecuados y la capacidad de masticar

| Recomendaciones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Evitar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes tiernas en rodajas finas</li><li>• Pescado bien humedecido</li><li>• Huevos preparados de cualquier forma</li><li>• La mayoría de las frutas sin semillas</li><li>• Arroz</li><li>• Pan húmedo</li><li>• Todas las verduras tiernas cocidas</li><li>• Lechuga cortada en tiras</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes y pescados duros/secos</li><li>• Mantequilla de maní con trozos</li><li>• Yogur con nueces o coco</li><li>• Frutos secos y con alto contenido de pulpa</li><li>• Paneso galletas secos</li><li>• Cereales o galletas ásperos o secos</li><li>• Verduras crudas</li><li>• Caramelos masticables</li></ul> |

## Disfagia - Dieta alterada mecánicamente

| Recomendaciones | Evitar |
|-----------------|--------|
|-----------------|--------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• La mayoría de los panes</li> <li>• Galletas simples</li> <li>• Cereal frío con leche</li> <li>• Pasteles, tortas, galletas blandas, tartas</li> <li>• Torrijas, gofres (“waffles”), panqueques con almíbar</li> <li>• Huevos duros/revueltos</li> <li>• Hamburguesa molida</li> <li>• Pollo o pavo molido o picado (trozos de un cuarto de pulgada o menos)</li> <li>• Empanadas</li> <li>• Espaguetis con salsa de carne/tomate</li> <li>• Sopas, sándwiches</li> <li>• Plátanos, duraznos cortados en cubitos, peras picadas</li> <li>• Requesón, queso en rodajas</li> <li>• Avena</li> <li>• Macarrones y queso</li> <li>• Fideos, arroz</li> <li>• Papas al horno o en puré</li> <li>• Verduras cocidas blandas</li> <li>• Cazuela blanda</li> <li>• Conchas rellenas de queso</li> <li>• Sopas de crema coladas</li> </ul> <p>Notas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alimentos se pueden moler, triturar o picar hasta obtener una consistencia fácil de controlar en la boca; requiere masticación baja a moderada</li> <li>• La humedad es importante. Se recomiendan las salsas y los purés</li> <li>• Toda la comida debe estar blanda y tierna; las carnes se pueden picar o moler en trozos de un cuarto de pulgada o más pequeños</li> <li>• Las verduras deben estar bien cocidas y ser fáciles de masticar</li> <li>• Incluye cualquier cosa del menú de los purés</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos de grano integral</li> <li>• Alimentos ásperos y granulados</li> <li>• Alimentos gomosos, pegajosos, secos y masticables</li> <li>• Galletas, tostadas</li> <li>• Semillas, frutos secos, nueces</li> <li>• Tocino</li> <li>• Cortes de carne enteros</li> <li>• Coco y verduras crudas</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Disfagia - Dieta de purés

No requiere masticar

| Recomendaciones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Evitar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas los purés de frutas, carnes, panes, verduras y postres</li> <li>• Puré de manzana</li> <li>• Puré de papas</li> <li>• Crema de trigo</li> <li>• Yogur natural</li> <li>• Budines y flanes</li> </ul> <p>Nota: Todos los alimentos sólidos deben hacerse puré hasta obtener una textura suave y cohesiva sin grumos (bolitas).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos con múltiples consistencias, incluyendo cualquier cosa que sea grumosa, pulposa, con trozos, gruesa, seca, crujiente, pegajosa o masticable</li> <li>• galletas saladas</li> <li>• cereal frío</li> <li>• galletas dulces</li> <li>• semillas, nueces</li> <li>• frutas enteras o secas</li> <li>• todas las carnes que no estén hechas puré</li> <li>• todas las verduras que no estén hechas puré</li> <li>• todos los panes que no estén hechos puré</li> <li>• huevos crudos</li> <li>• sopa con trozos</li> <li>• coco</li> <li>• guisantes, maíz</li> </ul> |

## Dietas líquidas

| Dietas líquidas                                             | Recomendaciones                                                                                                                                                       | Notas                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta líquida-<br/>Líquidos diluidos</b>                 | Todas las bebidas son aceptables.                                                                                                                                     | La gelatina, el helado, el sorbete y las paletas heladas se consideran líquidos diluidos.                                                      |
| <b>Dieta líquida<br/>Líquidos espesos<br/>tipo néctar</b>   | Consistencia como jarabe, jugo de tomate o gelatina sin cuajuar<br>Fácilmente vertible, cubre y se escurre de la cuchara                                              | <b>Evitar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelatinas</li> <li>• Helado</li> <li>• Sorbetes</li> <li>• Paletas de helado</li> </ul> |
| <b>Dieta líquida-<br/>Líquidos espesos<br/>como la miel</b> | Consistencia como la miel<br>Menos vertible, cae lentamente de una taza o tazón en una cinta                                                                          | <b>Evitar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelatinas</li> <li>• Helado</li> <li>• Sorbetes</li> <li>• Paletas de helado</li> </ul> |
| <b>Dieta líquida-<br/>Líquidos espesos<br/>como pudín</b>   | Consistencia como pudín o yogur<br>No se puede verter, generalmente se come con una cuchara<br>Mantiene su forma<br>Se queda en la cuchara, "cae" fuera de la cuchara | <b>Evitar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelatinas</li> <li>• helado</li> <li>• sorbete</li> <li>• paletas de helado</li> </ul>  |

**Todas las personas que siguen una dieta líquida espesa: No consuman nada más diluido que la consistencia líquida recomendada.** La mayoría de los líquidos se pueden espesar.

## Pautas para una deglución segura

Siga las pautas a continuación que le ha recomendado su patólogo del habla y del lenguaje para garantizar la seguridad al tragar.

- Siéntese lo más recto posible (o a 90 grados) usando almohadas como apoyo si es necesario.
- Coma y beba lentamente.
- Pequeños bocados/sorbos.
- Use una cucharadita de té normal y no tome más de media a una cucharadita con líquidos y/o alimentos.
- Trague \_\_\_\_\_ veces después de cada sorbo/trago.
- Trague completamente antes de morder o beber de nuevo.
- No use una pajilla.
- Permanezca en posición vertical durante 15 a 30 minutos después de su comida.
- No coma nada que se derrita (helado, cubitos de hielo, gelatina o sorbete), ya que se derretirá en un líquido diluido y podría provocar aspiración o ahogo.
- No agregue cubitos de hielo a los líquidos espesados; cuando el hielo se derrita, la bebida se diluirá demasiado.
- Evite los alimentos húmedos y jugosos (naranjas, piñas, uvas y sandías).
- Las verduras cocidas y las frutas enlatadas deben escurrirse.
- Las sopas deben espesarse al espesor recomendado.
- Evite los alimentos que puedan provocar ahogos (nueces, palomitas de maíz, las tostadas, verduras crudas).
- Evite las carnes secas y fibrosas que son difíciles de masticar y agregue salsas para humedecer los alimentos secos.
- Evite cualquier alimento con el que sepa que tiene dificultades.

## Estrategias para tragar

---

---

---

---

---

## Instrucciones de dieta específicas

---

---

---

---

### Consejos útiles para espesar los líquidos

**Las instrucciones exactas para lograr la consistencia correcta variarán según el espesante.**

- Mida siempre tanto el líquido como el espesante.
- Revuelva el líquido medido enérgicamente con una cuchara o un batidor y agregue gradualmente el espesante medido.
- Deje suficiente espacio adicional en el vaso/jarra para revolver enérgicamente.
- Espesantes en gel: agitar es la forma más eficaz de espesar.
- Deje reposar la bebida durante al menos 1-2 minutos. Continuará espesando mientras reposa.
- ¿Demasiado espeso? Agregue líquidos diluidos.
- ¿Demasiado diluido? Agregue una pequeña cantidad de espesante.
- No deje los líquidos con un espesor insuficiente; es mejor beber un líquido demasiado espeso que demasiado diluido.
- Algunos productos pueden formar grumos al espesar (jarabes pesados, algunos suplementos nutricionales, etc.). Déjelos reposar durante 20 minutos después de espesar y luego revuelva de nuevo enérgicamente para disolver los grumos.
- Cuando guarde los líquidos espesados durante la noche, use media cucharadita (por porción de 4 onzas) menos que la medida de la tabla.
- Bebidas calientes: a medida que se enfrían, tienden a espesarse.
- Bebidas carbonatadas (gaseosas): puede espesarlas, pero la carbonatación se pierde cuando se revuelve la bebida.
- Para hacer cubitos de hielo espesados: espese el agua hasta el nivel correcto de espesor y congélela en bandejas para cubitos de hielo. De esa manera, puede enfriar y mantener el nivel de espesor que es seguro para su deglución.

**Hable con su patólogo del habla y del lenguaje si aún tiene problemas para tragar. Es posible que tenga otras sugerencias para usted.**

**Pregúntele a su dietista si tiene alguna pregunta sobre problemas nutricionales con sus líquidos.**

## ¿Dónde puedo comprar productos espesantes?

- En la mayoría de los supermercados y farmacias locales. Si no los ve en el estante, pregunte en el mostrador de la farmacia.
- Directamente del distribuidor o fabricante.
- Tiendas en línea como [amazon.com](https://www.amazon.com) y sitios web de suministros médicos

Nota: el precio variará entre diferentes espesantes comerciales y entre proveedores.

### **Thick & Easy** - Hormel Health Labs

Pedido por teléfono/entrega a domicilio: 888-617-3482

Disponible en línea en [www.amazon.com](https://www.amazon.com) [www.hormelhealthlabs.com/products/condition/dysphagia-swallowing-difficulties/](https://www.hormelhealthlabs.com/products/condition/dysphagia-swallowing-difficulties/)

### **Thick-It** - Precision/Milani Foods

800-333-0003

Disponible en la mayoría de las farmacias y en línea en <https://thickit.com/> and [www.amazon.com](https://www.amazon.com)

### **Simply Thick** - Simply Thick, LLC

800-205-7115 (lunes a viernes, de 7 am a 6 pm CT)

Disponible en línea en: [www.simplythick.com](https://www.simplythick.com)

## Precauciones contra el reflujo

Si tiene síntomas de acidez o reflujo, pruebe estas recomendaciones y notifique a su médico.

- Consuma varias comidas más pequeñas al día, en lugar de más grandes.
- Coma despacio y no coma en exceso.
- Disminuya/elimine: alimentos picantes/ácidos, jugos de frutas como naranja, toronja o arándano, comidas fritas, cafeína, bebidas gaseosas, chocolate, menta, alcohol.
- Disminuya los productos lácteos, las carnes rojas o cualquier alimento que le produzca síntomas.
- Permanezca erguido(a) durante al menos media hora a una hora después de las comidas.
- Evite agacharse o hacer ejercicio inmediatamente después de comer.
- Evite comer 2-3 horas antes de acostarse, a excepción de tomar agua.
- Eleve la cabecera de la cama de 6 a 8 pulgadas con bloques o libros (colóquelos debajo de su colchón). Apoyarse en almohadas puede causar dolor de cuello o espalda.
- Si toma medicamentos por la noche, asegúrese de tomarlos con un vaso lleno de agua.
- No use ropa ajustada o apretada.
- Evite fumar o exponerse al humo.
- Evite los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (ibuprofeno, Aleve).
- Haga ejercicio con regularidad, reduzca el estrés.
- Pierda peso en caso de tener sobrepeso.
- Use antiácidos según las indicaciones de su médico.

## Consejos útiles

- Puede ser útil masticar chicle (sin menta) durante 20 minutos después de cada comida.
- Intente beber líquidos calientes con sus comidas, lo que ayuda a limpiar el esófago y a disminuir los espasmos.
- Las pastillas para la garganta de olmo resbaladizo o el té de hierbas pueden ayudar.
- Jugo de zanahoria

## Sitios Web útiles

- **Disfagia (National Institutes on Deafness and Communication Disorders - NIDCD):**  
[www.nidcd.nih.gov/health/voice/Pages/dysph.aspx](http://www.nidcd.nih.gov/health/voice/Pages/dysph.aspx)
- **Trastornos de la deglución (MedlinePlus):** [www.nlm.nih.gov/medlineplus/swallowingdisorders.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/swallowingdisorders.html)
- **Trastornos de la deglución en adultos (American Speech-Language-Hearing Association)**  
[www.asha.org/public/speech/swallowing/swallowing-disorders-in-adults/](http://www.asha.org/public/speech/swallowing/swallowing-disorders-in-adults/)
- **Problemas para tragar después del cáncer de cabeza y cuello**  
[www.asha.org/public/speech/disorders/swallowing-problems-after-head-and-neck-cancer](http://www.asha.org/public/speech/disorders/swallowing-problems-after-head-and-neck-cancer)

Para obtener más información, llame al Departamento de Cirugía de Cabeza y Cuello al **716-845-8186**. Pida hablar con un patólogo del habla y del lenguaje.