

10 consejos para facilitar la deglución en la disfagia



- 1 Tritura los alimentos sólidos antes de tomarlos.**

Pásalos por el pasapurés hasta obtener una textura homogénea y sin grumos, espinas o filamentos. Es mejor no añadir más líquido del necesario, para que el alimento no pierda nutrientes aunque sí pueden añadirse leche o salsas para que la textura sea más suave.
- 2 Prepara los platos de forma apetitosa.**

Así tendrás más ganas de comer. Asegúrate también de que los sirves a la temperatura adecuada.
- 3 Evita platos que mezclen diferentes consistencias y texturas.**

Sobe todo, sólidos y líquidos. Por ejemplo, la sopa de fideos, la leche con cereales o los yogures con trozos. Tampoco convienen los alimentos que desprenden agua al morderse, como la sandía o la naranja, o los que pueden pasar de sólido a líquido en la boca, como el helado.
- 4 Huye de frutas y verduras con pepitas o piel.**

Por ejemplo, uvas, guisantes, mandarinas, kiwis o fresas tienen pepitas o piel que no pueden separarse. Tampoco son convenientes los alimentos que se desmenuzan en la boca, como bizcochos o magdalenas, los resbaladizos que se dispersan (arroz, pasta, legumbres enteras...) o los crujientes y secos como las galletas y las patatas de bolsa; descarta los alimentos fibrosos (piña, espárragos) y los que puedan contener huesecitos, tendones o espinas.
- 5 Sustituye el agua por bebidas espesadas o gelatinas.**

Para ello, puedes utilizar espesantes o gelatinas y evita los líquidos con pulpa como los zumos de naranja sin colar.
- 6 Toma los alimentos en pequeñas cantidades.**

Para ello, usa cucharitas de postre para comer y beber, mientras que no son recomendables las pajitas o jeringas.
- 7 Come despacio y evita hablar mientras lo estás haciendo.**

Intenta dejar suficiente tiempo entre una cucharada y otra, asegurándote de que en la boca ya no hay comida.
- 8 Sé precavido con los caramelos, pastillas y chicles.**

Estimulan la producción de saliva, que puede acabar pasando a las vías respiratorias.
- 9 Cuida tu postura durante y después de las comidas.**

Trata de estar cómodo, eligiendo una silla en la que puedas apoyar los brazos, usando un reposapiés o una almohada.
- 10 No te acuestes justo después de comer.**

Evita las comidas media hora antes de irte a dormir y, cuando lo hagas, eleva la cabecera de la cama.