

Dieta para la disfagia: Control de las bebidas

La disfagia se produce cuando una persona tiene problemas para tragar normalmente. Una dieta para la disfagia es una manera de comer y beber que es más segura para una persona que tiene problemas para tragar. Esta dieta ayuda a prevenir la aspiración. Una dieta para la disfagia incluye solo ciertos tipos de líquidos que son seguros para beber. Es posible que un fonoaudiólogo ("SLP", por su sigla en inglés) trate su disfagia. Hable con su fonoaudiólogo sobre qué tipos de líquidos son los mejores para su caso.

¿Qué es la disfagia y la aspiración?

Se conoce como aspiración cuando algo entra en las vías respiratorias o pulmones por accidente. Pueden ser alimentos, líquidos o algún otro material. Esto puede causar problemas de salud graves, como la neumonía. Cuando una persona tiene disfagia, siempre existe el riesgo de aspiración. Es posible que esté en riesgo de aspiración por disfagia si tiene alguna de estas afecciones:

- Ataque o derrame cerebral
- Problemas dentales graves
- Afecciones que reducen la cantidad de saliva, como el síndrome de Sjögren
- Llagas en la boca
- Enfermedad de Parkinson u otra afección del sistema nervioso
- Distrofias musculares
- Bloqueo del esófago (por ejemplo, a causa de un tumor canceroso)
- Antecedentes de radiación o cirugía de cáncer de garganta
- Demencia, pérdida de la memoria o deterioro cognitivo

Una persona que tiene disfagia puede aspirar líquidos fluidos con mayor facilidad. Por esta razón, algunas personas que tienen disfagia necesitan evitar tomar ciertos líquidos. O bien, necesitan espesar los líquidos.

Existen líquidos de distintos tipos. Algunos son fluidos y circulan rápidamente. Otros son más densos y circulan con mayor lentitud. Los líquidos más densos que circulan más lentamente son más fáciles de tragar. Los líquidos más adecuados para usted dependen de la gravedad de su disfagia. Beber los tipos de líquidos adecuados ayudará a reducir el riesgo de aspiración.

Niveles de líquidos en una dieta para la disfagia

Mediante la Iniciativa Internacional de Estandarización de la Dieta para la Disfagia, se elaboró un plan de alimentación para las personas que tienen disfagia. La dieta para la disfagia tiene niveles que califican las bebidas y los alimentos en una escala de espesor de 0 a 7. Las bebidas se califican de 0 a 4 en esta escala:

- **Nivel 0 (fluidos).** Son líquidos acuosos como jugo, té, leche, refrescos, cerveza y caldo. Se pueden beber con una tetina, una tasa o un sorbete.
- **Nivel 1 (ligeramente espesos).** Son líquidos más espesos que el agua. Es necesario hacer un esfuerzo mayor para beberlos que con los líquidos más fluidos, pero pasan a través de un sorbete o una tetina.
- **Nivel 2 (levemente espesos).** Estos líquidos se deslizan de una cuchara, pero más lentamente que las bebidas más fluidas. Se pueden sorber o succionar a través de un sorbete con cierto esfuerzo.
- **Nivel 3 (licuados, moderadamente espesos).** Se pueden beber de un vaso o succionar a través de un sorbete con cierto esfuerzo. Son líquidos lo suficientemente espesos como para comerlos con una cuchara. Por ejemplo, una malteada espesa. Su textura es suave y sin grumos.
- **Nivel 4 (en puré, extremadamente espesos).** Por lo general, se comen con cuchara. No se pueden beber de un vaso. Un ejemplo es el flan.

Maneras de manejar sus líquidos

Usted puede manejar sus líquidos transformando los líquidos fluidos en más espesos. Esto se hace agregando gel, goma, polvo u otro líquido sin sabor. Estos se conocen como espesantes. Al agregar un espesante, usted puede llevar cualquier líquido al grado adecuado de densidad que usted necesita. Es posible que usted pueda comprar espesantes en una farmacia. También puede comprarlos en tiendas de suministros médicos. Los espesantes vienen con instrucciones en el envase que explican cómo usarlos. También puede comprar líquidos ya espesados. Estos pueden ser caros, pero no tendrá que prepararlos. Hable con su fonoaudiólogo si tiene dudas sobre cómo preparar sus bebidas.

A muchas personas no les gusta beber líquidos con espesantes agregados. Estos espesantes pueden disminuir el sabor, hacerlo sentir lleno rápidamente o formar grumos. Algunas personas prefieren el sabor de un espesante más que el de otro. Otras pueden preferir productos ya preparados. Pruebe distintos tipos hasta encontrar los líquidos espesados que usted disfrute más.

Cuando llega el momento de beber

Mientras esté bebiendo, puede ayudar sentarse derecho. Es posible que necesite usar almohadas para apoyarse para ubicarse en la posición ideal. También es posible que ayude evitar las distracciones mientras esté bebiendo. Cambiar entre alimentos sólidos y líquidos también puede ayudar con su deglución. Permanezca en posición vertical durante al menos 30 minutos después de comer. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de aspiración.

Manténgase atento para detectar síntomas de aspiración como, por ejemplo:

- Toser o tener silbidos mientras come o justo después
- Exceso de saliva
- Dificultad para respirar o cansancio mientras come
- Voz que suena húmeda o como borbotear mientras come o bebe, o después
- Fiebre entre media hora y una hora después de comer

Mientras sigue una dieta para la disfagia

Mientras lleve una dieta para la disfagia, es posible que tenga problemas para tomar líquidos suficientes. Esto puede causar deshidratación, lo que lleva a problemas de salud serios. Hable con su equipo de atención médica sobre cómo usted puede colaborar para prevenirlos. En algunos casos, beber líquidos más espesos puede provocar que algunos de sus medicamentos pierdan algo de su efecto. Por esta razón, es posible que usted necesite un cambio temporal de algunos de sus medicamentos.

Muchas personas que tienen disfagia también necesitan tener cuidado con el tipo de alimentos que comen. Hable con su fonoaudiólogo sobre los alimentos que están permitidos en su dieta para la disfagia.

Además, haga lo siguiente:

- Siga todas las instrucciones sobre qué bebidas y alimentos puede consumir.
- Haga los ejercicios de deglución según las instrucciones que recibió.
- No cambie los alimentos ni los líquidos, ni siquiera si su deglución mejora. Primero hable con su proveedor de atención médica.
- Avise a todos sus cuidadores y proveedores de atención médica que usted sigue una dieta para la disfagia. Explique qué alimentos y líquidos puede y no puede comer.

Pruebas de seguimiento

Su equipo de atención médica hará un seguimiento para ver si está tragando bien. Es posible que necesite pruebas de seguimiento como, por ejemplo, una evaluación endoscópica con fibra óptica de la deglución o un análisis de deglución de bario modificado. Si su deglución mejora, es posible que más adelante usted pueda beber líquidos más fluidos. En el futuro, es posible que pueda beber líquidos de cualquier tipo. Si su deglución empeora, tal vez necesite beber solo líquidos más espesos por un tiempo.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato ante cualquiera de los siguientes signos o síntomas:

- Empeora su dificultad para tragar
- Síntomas de deshidratación
- Dificultad para respirar o cansancio mientras come
- Su voz suena húmeda o como borboteando después de comer o beber
- Fiebre o tos al comer