

Dieta para la disfagia: control de los alimentos

Una dieta para la disfagia es un plan especial de comidas. Su proveedor de atención médica puede recomendársela si tiene problemas para deglutar o tragar (disfagia).

¿Por qué es necesaria una dieta para la disfagia?

Cuando tiene disfagia, corre el riesgo de experimentar una aspiración. Se conoce como aspiración cuando entran alimentos o líquidos en los pulmones por accidente. Eso puede causar neumonía y otros problemas. Los alimentos que come pueden afectar su capacidad de tragar. Por ejemplo, los alimentos blandos son más fáciles de tragar que los duros. Una dieta para la disfagia puede ayudar a prevenir los episodios de aspiración. Es posible que esté en riesgo de aspiración por disfagia si tiene alguna de estas afecciones:

- Ataque cerebral
- Problemas dentales graves
- Afecciones que reducen la cantidad de saliva (boca seca), como el síndrome de Sjögren
- Úlceras 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 radioterapia o cirugía de cáncer de garganta

Es posible que deba seguir una dieta para la disfagia durante un breve período. O tal vez tenga que hacerla por un tiempo más largo. Depende de la causa y de la gravedad de su disfagia. Un fonoaudiólogo evalúa a las personas que tienen disfagia. El fonoaudiólogo determinará su riesgo de aspiración y le informará cuáles son las opciones de alimentos y bebidas adecuados para usted.

Niveles de una dieta para la disfagia

La Iniciativa Internacional de Estandarización de la Dieta para la Disfagia (IDDSI, por sus siglas en inglés) elaboró un plan de dieta o marco 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. Los alimentos se califican de 3 a 7, según su espesor. Los niveles de alimentos son los siguientes:

- **Nivel 3 (moderadamente espesos).** Son alimentos que:
 - Uno no necesita masticar.
 - Tienen una textura suave, pero sin grumos.
 - Se pueden comer con cuchara, pero no con tenedor.

- No son los suficientemente espesos para quedar firmes sobre un plato; por ejemplo, algo que no es firme como la gelatina.
- **Nivel 4 (en puré, extremadamente espesos).** Estos alimentos:
 - A menudo, se pueden comer con cuchara, y algunas veces con tenedor.
 - No se pueden beber de un vaso.
 - No es necesario masticarlos.
 - Se pueden colocar en un molde, como la gelatina.
 - No son pegajosos ni grumosos.
 - Se desprenden completamente de una cuchara cuando se la inclina y conservan su forma cuando se los coloca sobre un plato. Por ejemplo, el pudín.
 - No se pueden derramar o verter, pero se mueven muy lentamente si se inclina el plato.
- **Nivel 5 (picados y húmedos).** Estos alimentos:
 - Se pueden comer con un tenedor o una cuchara, o con palillos si tiene buen control de las manos.
 - Se pueden colocar con una cuchara sobre un plato y darles forma; por ejemplo, el puré de papas.
 - Son blandos y húmedos, pero no se separan como un líquido.
 - Pueden tener pequeños grumos que se aplastan con la lengua.
- **Nivel 6 (suaves).** Estos alimentos:
 - Son tiernos, suaves y del tamaño de un bocado.
 - Se pueden comer con un tenedor, una cuchara o palillos, pero no se necesita cuchillo para cortarlos.
 - Se deben masticar.
- **Nivel 7 (regular).** Estos son los siguientes:
 - Alimentos habituales normales de diversas texturas: suaves, fibrosos, y duros y crujientes.
 - Alimentos que se pueden comer de cualquier forma; por ejemplo, de un vaso o con utensilios.
 - Alimentos que es necesario masticar, con todo tipo de texturas, y que pueden tener trozos que no se pueden tragar, como cartílagos.

Usted también tendrá que tener cuidado con los líquidos que bebe. Hable con su fonoaudiólogo sobre los líquidos que están permitidos en su dieta para la disfagia.

Cómo preparar alimentos y líquidos

Su fonoaudiólogo le dará instrucciones sobre cómo preparar sus comidas. Es posible que necesite evitar ciertos alimentos o hacer cambios en otros. Por ejemplo, quizás necesite hacer puré su comida. Asegúrese de probar y condimentar sus alimentos antes de hacerlos puré. Será más fácil adaptarse a la dieta nueva si su comida huele y sabe sabrosa.

También es posible que necesite espesar los líquidos. Usted puede manejar sus líquidos haciéndolos más espesos. Esto se hace agregando un gel, goma, polvo u otro líquido sin sabor. Estos se conocen como espesantes. Usted también puede comprar líquidos ya espesados. Hable con su fonoaudiólogo si tiene dudas sobre cómo manejar sus bebidas.

Mientras come

Mientras está comiendo o bebiendo, puede ayudarlo sentarse derecho con la espalda recta. Es posible que necesite usar almohadas de apoyo para ubicarse en la posición ideal. También puede ayudarlo evitar las distracciones mientras esté comiendo o bebiendo. Alternar 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
- Falta de aliento o cansancio mientras come
- Voz que suena húmeda mientras come o bebe, o después
- Fiebre entre media hora y una hora después de comer

Después de su comida

Después de las comidas, es importante realizar un cuidado oral adecuado. Un fonoaudiólogo puede darle instrucciones sobre sus dientes o dentadura postiza. Asegúrese de no tragar nada de agua mientras hace su lavado oral de rutina.

Chequeo de su salud

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. Si su deglución mejora o empeora, su fonoaudiólogo probablemente vaya cambiando su dieta para la disfagia a lo largo del tiempo. En el futuro, es posible que pueda comer y beber líquidos de cualquier tipo.

Cómo tomar suficientes líquidos

Mientras haga una dieta para la disfagia, es posible que tenga problemas para tomar líquidos suficientes. Esto puede causar deshidratación, lo que provoca 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 necesite un cambio temporal de algunos de sus medicamentos.

Mientras sigue una dieta para la disfagia

- Siga todas las instrucciones sobre qué bebidas y alimentos puede comer.
- 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.
- Aplaste los medicamentos y mézclelos con los alimentos según lo necesite.
- 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.

Cuándo llamar al 911

Llame al 911, o pídale a alguien que llame, si tiene problemas para respirar porque un alimento le bloqueó las vías respiratorias.

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame de inmediato a su proveedor de atención médica en cualquiera de los siguientes casos:

- Mayor dificultad para tragar
- Pérdida de peso no planificada
- Regreso de la comida masticada a la boca
- Vómitos