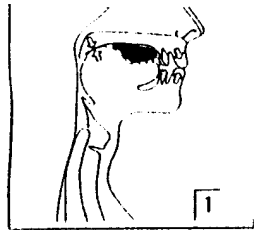
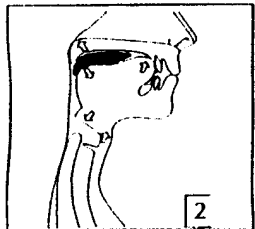


Acción de Tragar Normal



Fase 1

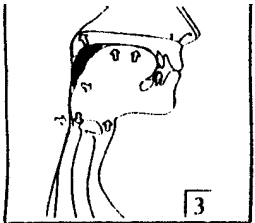
- El bocado de alimento se centra en la lengua
- Labios juntos
- El paladar y la lengua sellan la boca separándola de la nariz
- Aspiramos por la nariz



Fase 2

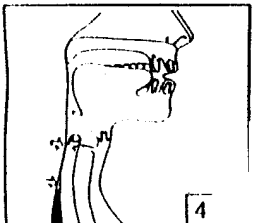
- Con la lengua se hace pasar el bocado a la faringe (garganta).
- La nariz es sellada por el paladar.
- Empieza el reflejo de tragar.

- La laringe (caja de la voz) sube y vuelve hacia abajo la epiglottis para ayudar a cerrar la vía respiratoria.



Fase 3

- Las vías respiratorias se sellan para impedir la entrada de alimento a los pulmones.
- La laringe alcanza su posición más alta en el cuello y ayuda la apertura del esófago superior.
- Los músculos de la faringe empujan el bocado hacia el esófago.



Fase 4

- El alimento entra al esófago.
- La laringe descansa y la vía respiratoria se abre.
- Exhalamos el aire.

Señales de una posible dificultad para tragar:

- toser cuando se está bebiendo o comiendo
- atragantarse con el alimento
- dificultad para respirar durante o después de las comidas
- demorarse mucho en comer
- derrame de alimentos fuera de la boca al comer
- comer menos que de costumbre
- residuos de alimentos en la boca después de tragar
- babear
- voz sofocada o con ruido de saliva después de tragar
- habla confusa
- infecciones bronquiales recurrentes o neumonía
- fiebre y tos
- adelgazamiento

Si observa más de una vez cualquiera de las señales anteriores, debe consultar a su médico y un Foniatra.

Los cuidadores deben tener conocimientos de Primeros Auxilios.



Este folleto acompaña "The Swallowing Video", que se puede obtener en el **Speech Pathology Department** Hospitales Prince Henry y Prince of Wales Randwick NSW 2031
Teléfono 02 9382 2883 o fax 02 9382 2868

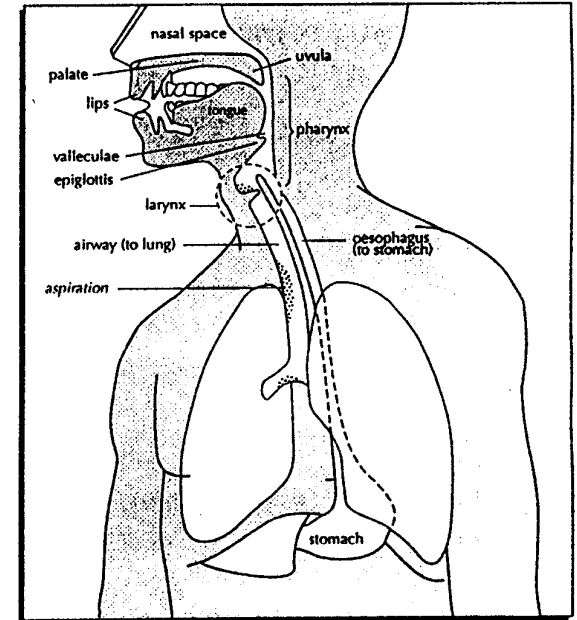
From

The Swallowing video

A carer's guide to safe swallowing

2002

AHS-6155



Eat and Drink Safely

Tragar es más complicado de lo que se piensa. Requiere la coordinación de un gran número de estructuras y músculos. Sin pensar tragamos más de 3.000 veces al día.

Cuando tragamos, los alimentos, bebidas y saliva pasan delante de las vías respiratorias, por el esófago para llegar al estómago. Si hay una interrupción en cualquier parte de este proceso, la acción de tragar se ve afectada. Los derrames cerebrales, la edad, enfermedades y lesiones a la cabeza o cuello, la demencia y enfermedades respiratorias pueden producir problemas para tragar.

Un problema en la acción del tragar puede conducir a enfermedades respiratorias, neumonía, atoro e incluso la muerte. Es importante disminuir el riesgo de penetración de alimentos o bebidas en las vías respiratorias y pulmones (lo cual se llama aspiración).

El Foniatra (Speech Pathologist) puede sugerir estrategias conforme a las necesidades de cada persona. Entendiendo cómo tragamos y siguiendo las instrucciones relativas a la consistencia de los alimentos, postura corporal y técnicas para tragar, los cuidadores pueden asegurarse de que las horas de comida no presenten peligros.

Horas de comer más seguras:

Las indicaciones siguientes ayudarán a reducir el riesgo de que alimentos o comida entren a los pulmones y causen atragantamiento o neumonía.

1. La persona debe estar despierta y alerta, sin distracciones tales como la televisión.
2. Verifique que tenga puesta la prótesis dental.
3. Haga que la persona se siente bien erguida, con la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante.



4. Recuérdele cualquier estrategia especial que le haya dado el Foniatra.

5. Cuide de darle solamente los alimentos y bebidas recomendados por el Foniatra..
6. Supervise y ayude a la persona a comer por sí sola, siempre que sea posible. Fíjese que se sirva bocados pequeños a un ritmo seguro.
7. Si no le está permitido tomar agua, puede tomar las píldoras y tabletas junto con las comidas o líquidos espesos. A veces es conveniente triturar los medicamentos o darlos en forma de jarabe (debe preguntar primero al farmacéutico porque no todas las píldoras se pueden triturar).
8. Si la voz empieza a sonarle sofocada, inste a la persona a aclarar su garganta o toser.
9. Después de las comidas deben lavarse los dientes. Esto disminuye las bacterias en la boca y saliva, las cuales pueden causar infecciones.
10. La persona debe permanecer sentada en posición erguida por lo menos 20 minutos después de una comida.