

Disfagia

(problemas para tragar)

Dysphagia (problems with swallowing)

Puede resultar difícil comer y beber debido a un derrame cerebral (stroke), la edad, problemas respiratorios, demencia o daño en la cabeza y cuello. Los alimentos y bebidas pueden irse por el camino equivocado (hecho conocido como aspiración) y causar atragantamiento, infección de los bronquios, neumonía, e incluso muerte. Este recurso da consejos sobre cómo mantenerse seguro al comer y beber.

Señales de dificultad para tragar

- Derrame de comida o bebida por la boca o nariz al comer o beber.
- Queda comida en la boca después de tragar.
- Toser cuando se está comiendo o bebiendo.
- Tener dificultad para respirar durante o después de las comidas.
- La voz suena acuosa después de tragar.
- Fiebre, infección de los bronquios o neumonía.

Formas en que usted puede hacer más seguro el comer o beber:




- Consuma solamente alimentos o bebidas que sean seguros para usted.
- Coma y beba sólo cuando esté bien despierto.
- Siéntese erguido para comer o beber. Lo mejor es sentarse en una silla.
- Permanezca sentado erguido durante 20 minutos después de comer o beber.
- Verifique si las prótesis dentales ajustan bien.
- Ingiera bocados pequeños. Coma y beba lentamente.
- Asegúrese de mantener sus dientes y boca bien limpios.

Su terapeuta del habla le ha recomendado comer y beber los siguientes tipos de alimentos y bebidas.

Los tipos más seguros de alimentos para usted son:

<input type="checkbox"/> Comida normal	<input type="checkbox"/> Comida blanda	<input type="checkbox"/> Comida picada	<input type="checkbox"/> Comida hecha puré
---	---	---	---

Los tipos más seguros de bebidas para usted son:

<input type="checkbox"/> BEBIDAS NORMALES	<input type="checkbox"/> Nivel 150 LIGERAMENTE ESPESAS (como néctar)	<input type="checkbox"/> Nivel 400 MODERADAMENTE- ESPESAS (como miel)	<input type="checkbox"/> Nivel 900 EXTREMADAMENTE- ESPESAS (como budín)
	Las bebidas caen rápido de la cuchara, pero dejan una fina capa. 	Las bebidas se escurren lentamente formando gotas en la punta de la cuchara. 	Las bebidas se mantienen en la cuchara y no escurren. 
	<input type="checkbox"/> NO BEBA bebidas normales, por ejemplo: <input checked="" type="checkbox"/> Agua, té, café, leche, jugo, refresco, bebidas gaseosas, alcohol. <input checked="" type="checkbox"/> Jalea, helados, cubos de hielo: estos se derriten en la boca y se convierten en una bebida normal que puede irse por el camino equivocado. <input checked="" type="checkbox"/> Algunas sopas, yogurts y cremas/flanes: estos pueden ser demasiado líquidos.		

Si desea mayor información sobre el tragar, pregúntele a su terapeuta del habla. Consúltelo antes de cambiar su dieta.

Servicios de Intérpretes

Hay intérpretes profesionales disponibles si usted precisa ayuda para entender o hablar inglés. Puede tener un familiar o amigo presente, pero toda la comunicación sobre el tratamiento debe ser a través de un intérprete profesional. Los servicios de interpretación son gratuitos y confidenciales. Si necesita un intérprete sírvase indicarlo. El personal le conseguirá un intérprete.

Si necesita un intérprete para contactarnos, llame al Servicio de Traducción e Interpretación al 131 450.