

## Hospitalización de cuidados Médicos

# La Disfagia: ¿qué es y cómo la cuidamos?

## ¿Qué es la disfagia?

La **disfagia** es la dificultad para tragar alimentos o bebidas de forma segura. Puede afectar a sólidos, líquidos o a ambos.

Es un problema frecuente en personas mayores y en pacientes con determinadas enfermedades neurológicas, respiratorias o tras una estancia hospitalaria prolongada.

Cuando la persona no traga bien, existe riesgo de que la comida o la bebida “se vaya por el otro lado”, pudiendo causar atragantamientos, infecciones respiratorias o pérdida de peso.

## ¿Cómo podemos notar que la persona tiene disfagia?

Algunos signos de alerta son:

- Tos o carraspeo al comer o beber.
- Sensación de que la comida se queda en la garganta.
- Cambios en la voz después de comer o beber.
- Infecciones respiratorias frecuentes.
- Pérdida de peso o rechazo a la comida.

Ante cualquiera de estos síntomas, es importante comunicarlo al equipo sanitario.

## ¿Cómo trabajamos la disfagia desde Enfermería?

El equipo de Enfermería tiene un papel clave en la detección y el cuidado de la disfagia. Nuestro trabajo se centra en:

- Detectar de forma precoz las dificultades para tragar.
- Cuidar la forma de comer y beber, adaptándola a cada persona.
- Prevenir atragantamientos y complicaciones respiratorias.
- Acompañar y educar a pacientes, familiares y cuidadores.

Siempre trabajamos de forma coordinada con otros profesionales cuando es necesario.

## Cuidados en personas con disfagia

---

### Postura adecuada

- Comer y beber siempre sentado y con la espalda recta.
- Mantener esta postura al menos 30 minutos después de las comidas.

### Adaptación de alimentos y líquidos

- Ajustar la textura de los alimentos (triturados, blandos) según las necesidades de la persona.
- Espesar los líquidos cuando está indicado, para que sean más fáciles y seguros de tragar.
- Evitar mezclar sólidos y líquidos en el mismo bocado.
- Ofrecer la comida con cuchara pequeña.
- Comer despacio y sin prisas.
- Evitar distracciones durante las comidas.
- No forzar nunca al paciente a comer.

### Higiene y seguridad

- Revisar y mantener una buena higiene de la boca, incluso si la persona come poco.
- Vigilar la aparición de tos, cambios en la voz o signos de dificultad.

