DISFAGIA ASESORAMIENTO Y NUTRICIÓN

**¿ CÓMO SE RECONOCE a una persona con** DISFAGIA ?

-Se atragantan . Tosen cuando comen , beben , o incluso con la propia saliva

-Algunos tardan mucho en comer , dejan de alimentarse, beben poco.

-Pierden peso . Están mal nutridos e hidratados.

-Sufren neumonías y otras infecciones respiratorias .

**¿QUIENES TIENEN RIESGO DE DISFAGIA ?**

Los pacientes que han padecido ICTUS o enfermedades como el Parkinson , la Esclerosis múltiple ó la ELA suelen sufrir disfagia . La Disfagia complica la enfermedad y empeora el pronóstico de recuperación.

Muchos no se diagnostican por no conocer los síntomas .

Las personas sanas mayores de 75 años tienen más riesgo .

**¿QUÉ DEBO HACER CUANDO SE ATRAGANTA?**

Algún resto de alimento o líquido ha penetrado en la via aérea o se ha aspirado hacia el pulmón produciendo ahogo

-No debe darle de beber

-Hágale toser con fuerza con el cuerpo inclinado hacia delante. Presione fuerte desde atrás su tórax a la altura del esternón.

-Después debe carraspear y toser varias veces para limpiar los restos que hayan quedado cerca de la via respiratoria

**Imágenes : http://joya937.mx/blogs/ya-conoces-que-es-la-maniobra-de-heimlich-y-como-realizarla.html**

Esta maniobra sirve también para niños . Consúltenos , podemos enseñarle a practicarla sin riesgo.

**CONSEJOS PARA ALIMENTACIÓN**

**-Evite distracciones . No hable o ría mientras come**

**- La cabeza debe estar recta o algo inclinada hacia delante . No coma tumbado ni recostado.**

**-No use pajita ni jeringas.**

**-Tómese tiempo para masticar e insalivar bien los alimentos.**

**- Coma con cuchara planas y beba en vaso de boca ancha.**

**-Introduzca pequeñas cantidades cada vez. La siguiente cucharada debe encontrar la boca vacía.**

**-Espese los líquidos si se atraganta o tose más con agua. Su médico le indicará cómo hacerlo -Lávese los dientes después de las comidas.**

**-Si usa prótesis dental procure que ajuste bien. Manténgala muy limpia siempre.**

**ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR**

**-Frutos secos, legumbres con pieles , queso duro , corteza de pan , huesecillos, pescado con espinas.**

**- Fruta que suelta líquido al morder (naranja, melón, sandía).**

**-Sopas , gazpachos ó líquidos con sólidos flotando (dobles texturas).**