



## DISFAGIA (IRENSTEKO ZAILTASUNA) DISFAGIA O DIFICULTAD PARA TRAGAR

### Zer da Disfagia?

Elikagaiak (solidoak nahiz likidoak) eta txistua irensteko arazoak izatea.

### Disfagiaren sintomak:

- Eztul edo/eta etengabeko eztul txikiak, jaterakoan edo jan ondoren; batez ere likidoak hartutakoan.
- Elikagaiak kontrako eztarrira sarritan joatea.
- Ahotsaren aldaketa, jatorduetan.
- Koilarakada bakoitzeko, behin baino gehiagotan irensteko beharra izatea.
- Adur-jario etengabea.
- Janaria irentsi barik masailetan edukitzea.
- Ohi baino askoz geldiago jatea.
- Jateko interes falta, irensteko zailtasunak eraginda, esfortzu handia egin behar baita.
- Aldaketak elikatzeo ohituretan, lehen ohikoak ziren elikagaiak baztertuta, kontrako eztarrira joango diren beldurrez.

### Konplikazioak

- Deshidratazio eta desnutrizio arazoak.
- Elikagaiak biriketara igarotzea, arnas-infekzioak edo pneumonia larriak sortarazita.

### Jaten hasi aurretik egitea gomendatzen dena:

- Jaten hasi aurretik, pazienteak itzarrik eta lasai egon behar da.
- Lasai egon behar da, telebistak edo inguruko pertsonen ahotsak trabarik egin barik, pazientea kontzentra dadin.

### Jatorduetako posizioa:

- Pazienteak, ahal duen guztietan, bizkarra zuzen duela egon behar du.
- Ohetik ezin bada jaiki, ahalik eta agonduen jarri beharko da, bizkarra zuzen ipinita. Erabili burkoak, behar izanez gero.

Ez da inoiz burua atzerantz dagoela jan behar. Burko edo biribildutako eskuoialak erabili behar dira, burua ondo jartzeko.

### Jatorduetarako jarraibideak

- Pazientea bera bakarrik jateko gai bada, hala egiten utzi behar zaio, horrela konplikazioak gutxitzen dira eta. Hala ere beti gainbegiratu beharko da.
- Pazientzia eta denbora eduki behar da irensteko, arazoak dituen pertsona bati jaten emateko.

### Qué es la disfagia

La alteración o dificultad para tragar o deglutir los alimentos (sólidos y líquidos) e incluso la saliva.

### Síntomas de la disfagia

- Tos y/o carraspeo persistente durante o después de las comidas, sobre todo con los líquidos.
- Atragantamientos frecuentes.
- Cambios en la voz coincidiendo con las comidas.
- Necesidad de tragar varias veces para poder tomar una misma cucharada.
- Babeo frecuente.
- Mantener la comida en los carrillos sin tragar.
- Comer mucho más despacio de lo habitual.
- Desinterés por comer, ya que presentan dificultades y les supone un gran esfuerzo.
- Cambios en los hábitos alimenticios, rechazando ciertos alimentos que antes tomaba de manera habitual y ahora evita por miedo a los atragantamientos.

### Complicaciones

- Problemas de deshidratación o de desnutrición.
- Paso del alimento a los pulmones causando infecciones respiratorias o neumonías graves.

### Consejos antes de empezar a comer

- El paciente tiene que estar despierto y tranquilo antes de comenzar a alimentarle.
- Se recomienda un entorno tranquilo sin televisión, personas hablando para que el paciente se pueda concentrar.

### Posición para comer

- El paciente, siempre que se pueda, debe estar sentado con la espalda recta.
- Si no se puede levantar de la cama, debe colocarse lo más incorporado posible, con la espalda lo más recta posible. Se puede ayudar de almohadas.

Si la cabeza tiende a irse hacia atrás, nunca se debe comer en esta posición, hay que recolocar la cabeza con almohadas o toallas enrolladas.

### Consejos durante las comidas

- Si el paciente es capaz de alimentarse solo hay que dejarle porque disminuye el riesgo de complicaciones, siempre con supervisión.
- Hay que tener tiempo y paciencia para dar de comer a una persona con problemas para tragar.



- Jaten ematen dion pertsona pazientearen maila berean jarri beharko da, gaixoak burua altxa ez dezan.
- Hortz-protesia egoki estututa izan beharko du, bestela hobe da kentzea.
- Koilara txikia erabili, errazagoa baita kantitate txikiak irenstea.
- Irensketa-unean, burua makurtuta egon behar da apur bat aurrerantz, eta kokotsa bular alderantz jarrita.
- Pazienteak ez du hitz egin behar jaten ari den bitartean.
- Koilarakada bakoitzean, eta hurrengo eman aurretik, egiaztatu dena irentsi duela.
- Ez erabili inoiz xiringa edo pajitarik. Mihian koilara izateak irensteko erreflexua sustatzen du.

**Irensketa-ondorengo gomendioak:**

- Pazienteak jaten bukatu eta ordu erdi edo ordubete bitartean, agonduta egon beharko du.
- Ziurtatu ahoan ez dela janari-hondarrik geratzen; hala bada, kendu.
- Oso garrantzitsua da pazientearen ahoa garbi izatea (ikusi ahoko higiearen zainketari buruzko gomendioak)

**Zer egin janaria kontrako eztarrira joanez gero**

- Ez eman likidorik, ezta elikagairik ere.
- Paziente aurrera makurrarazi, eta saiatu dadila eztul egiten.

**Gomendio dietetikoak:**

- Egunean kantitate txikiko zenbait jatordu egin.
- Plater elikagarri bakarrak prestatu.
- Testura uniforme eta fina izan beharko da; normalean, pureak gomendatzen dira.
- Likidoi elikagai-lodigarri bat erantsi behar zaie, testura erdi-solidoa izan arte (gelatinak har ditzake).

**Inola ere ez eman:**

- Testura desberdinak plater berean.
- Jaki lehorrak.
- Jaki eranskorak.
- Mamurtzean likidoa edo zuntzak ateratzen zaizkien jakiak: sandia, laranja edo anana, esaterako.

- La persona que va a dar de comer, debe colocarse a la altura del paciente para que el paciente no eleve la cabeza al comer.
- Si lleva prótesis dentales tienen que estar bien ajustadas, si no es mejor retirarlas.
- Utilizar cucharillas de postre, porque es más fácil tragar cantidades pequeñas que grandes.
- En el momento de tragar la cabeza debe estar un poco inclinada hacia delante, con la barbilla inclinada hacia el pecho.
- El paciente no debe hablar mientras come.
- Comprobar siempre que ha tragado la cucharada previa antes de darle otra.
- Nunca utilizar pajitas ni jeringas, la cuchara en la lengua favorece el reflejo de deglución.

**Recomendaciones después de la deglución**

- Debe mantenerse al paciente incorporado de 30 a 60 minutos
- Vigilar que no hayan quedado restos de comida en la boca, si es así deben retirarse.
- Es muy importante mantener una buena higiene de la boca del paciente. (anexo cuidados de la boca)

**Qué debe hacerse en caso de atragantamiento**

- No darle ningún tipo de líquidos ni alimento.
- Inclinarse hacia delante y que intente toser.

**Consejos dietéticos**

- Varias comidas al día de cantidades pequeñas.
- Platos únicos nutritivos.
- La textura debe ser uniforme y fina, normalmente se recomiendan los purés.
- Los líquidos se deben acompañar de espesante alimenticio, hasta conseguir una textura semisólida (puede tomar gelatinas)

**Se debe evitar**

- Dobles texturas en un mismo plato
- Alimentos secos
- Alimentos pegajosos
- Alimentos que al masticar desprendan líquido o que contengan fibras como la sandia, piña, naranja...