



## DISFAGIA



### ¿Qué es la disfagia?

- La disfagia es la dificultad para tragar alimentos sólidos o líquidos, con o sin dolor
- Puede darse a cualquier edad



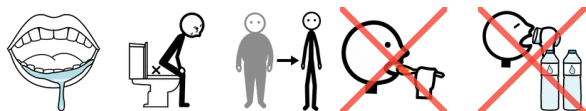
### ¿Es para siempre?

- La dificultad para tragar puede durar poco o mucho, según lo que la cause



### Síntomas

- Babear
- Estreñimiento
- Bajar de peso
- Desnutrición
- Deshidratación
- Sensación de tener algo en la garganta



### Riesgos

- El mayor riesgo es atragantarse y que la comida pase al pulmón
- Puede causar neumonía



### Alimentación

- Hay varias opciones para adaptar la dieta según las necesidades de cada persona
- Se usan espesantes para cambiar la textura de los líquidos y facilitar la deglución
- Tipos de texturas:
  - Textura tipo néctar
  - Textura tipo miel
  - Textura tipo pudding



### Cómo usar el código QR para ver información de salud

1. Abre la cámara del móvil.
2. Apunta al código QR (ese cuadrado con dibujos).
3. Toca el mensaje que sale en pantalla.
4. Te llevará a una página con información de salud segura y verificada.





## Recomendaciones

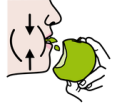
- No mezclar diferentes texturas en la misma comida



- Evitar distracciones como la televisión o el móvil, y no hablar mientras se come



- Masticar bien y comer despacio



- Comer en un ambiente tranquilo, agradable y con buena luz
- Hacer las comidas cuando se esté más despierto y descansado
- No tomar otra cucharada con la boca llena



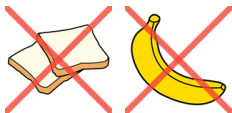
- Permanecer sentado al menos 30 a 60 minutos después de comer



- Lavarse bien los dientes y la lengua tras cada comida



- Evitar alimentos pegajosos o difíciles de tragar, como pan de molde o plátano



- Información verificada por Eduardo Coto, enfermero de Aparato Digestivo del Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra.
- Fuente de información: conocimiento de los médicos especialistas del Hospital de Pontevedra. Se ha creado para el proyecto COMTA, creado por el Grupo de Investigación en Hepatología y EII del IIS Galicia Sur y los servicios de Digestivo y Endocrinología del Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés.
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)