



DISFAXIA



Que é a disfaxia?

- A disfaxia é a dificultade para tragar alimentos sólidos ou líquidos, con ou sen dor
- Pode darse a calquera idade



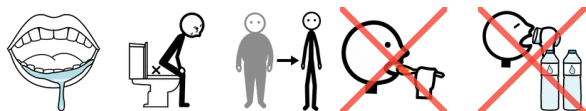
É para sempre?

- A dificultade para tragar pode durar pouco ou moito, segundo o que a cause



Síntomas

- Babexar
- Estreñimento
- Baixar de peso
- Desnutrición
- Deshidratación
- Sensación de ter algo na garganta



Riesgos

- O maior risco é atragantarse e que a comida pase ao pulmón
- Pode causar neumonía



Alimentación

- Hai varias opcións para adaptar a dieta segundo as necesidades de cada persoa
- Úsanse espesantes para cambiar a textura dos líquidos e facilitar a deglución
- Tipos de texturas:
 - Textura tipo néctar
 - Textura tipo mel
 - Textura tipo pudding



Como usar o código QR para ver información de saúde

- Abre a cámara do móbil.
- Apunta ao código QR (ese cadrado con debuxos).
- Toca na mensaxe que aparece na pantalla.
- Levarte a unha páxina con información de saúde segura e verificada.





Recomendacións

- Non mesturar diferentes texturas na mesma comida



- Evitar distraccións como a televisión ou o móbil, e non falar mentres se come



- Masticar ben e comer despacio



- Comer nun ambiente tranquilo, agradable e con boa luz
- Facer as comidas cando se esté máis desperto e descansado
- Non tomar outra cucharada coa boca chea



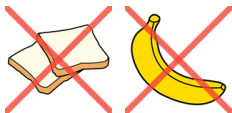
- Permanecer sentado polo menos 30 a 60 minutos despois de comer



- Lavarse ben os dentes e a lingua tras cada comida



- Evitar alimentos pegañentos ou difíciles de tragar, como pan de molde ou plátano



- Información verificada por Eduardo Coto, enfermeiro de Aparello Dixestivo do Complexo Hospitalario Universitario de Pontevedra.
- Fonte da información: coñecemento dos médicos especialistas do Hospital de Pontevedra. Creouse para o proxecto COMTA, impulsado polo Grupo de Investigación en Hepatoloxía e EII do IIS Galicia Sur e os servizos de Dixestivo e Endocrinoloxía da Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés.
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Orixe: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org). Licenza: CC (BY-NC-SA). Propiedade: Goberno de Aragón (España)