



# Cómo controlar las dificultades para comer, masticar y tragar en los centros de atención

## Managing eating, chewing and swallowing difficulties in care facilities

Las dificultades para comer, masticar y tragar pueden afectar a personas de cualquier edad, pero son más comunes en las personas mayores. Estas dificultades pueden aparecer como parte del proceso natural de envejecimiento, debido a medicamentos, a problemas dentales o a tratamientos médicos como intervenciones quirúrgicas. También pueden aparecer debido a afecciones médicas como la demencia, esclerosis múltiple (EM), enfermedad de Parkinson, parálisis cerebral y esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

### ¿Por qué es importante controlar las dificultades para comer, masticar y tragar?

Los problemas para comer, masticar o tragar (disfagia) pueden aumentar el riesgo de que los alimentos u otros objetos se queden atascados en las vías respiratorias superiores (causando atragantamiento) o se introduzcan en los pulmones (causando aspiración). Una obstrucción de las vías respiratorias puede poner en peligro la vida. La aspiración puede causar que las personas tengan una respiración sibilante, que respiren con dificultad o que tengan la voz ronca después de comer o beber. También puede provocar neumonía.

Con el paso del tiempo, las dificultades para comer, masticar y tragar pueden causar desnutrición, deshidratación y estreñimiento. También pueden afectar la calidad de vida y el deseo de comer de una persona.

### ¿Quién ayuda a controlar las dificultades para comer, masticar y tragar en los centros de atención?

Es importante que todo el equipo de asistencia sanitaria conozca cualquier problema que tenga una persona atendida en el centro al comer, beber

o tomar medicamentos, ya que el equipo debe poder ayudar a controlar estos problemas.

El equipo de asistencia sanitaria puede estar compuesto por una enfermera, terapeuta ocupacional, dietista, farmacéutico, médico, logopeda, dentista, terapeuta respiratorio, y el personal de apoyo que puede incluir a asistentes personales de salud y al personal de servicios alimenticios.

La familia, los voluntarios, los amigos y cualquier otra persona al cargo de los cuidados también contribuyen a la salud y la seguridad de las personas atendidas.

### ¿Qué es un plan de atención?

Los planes de atención ayudan a comunicar a todo el equipo de asistencia sanitaria las necesidades que tiene la persona atendida en un centro. Un profesional sanitario elaborará el plan de atención cuando una persona ingresa en un centro. Después lo revisará periódicamente. El equipo de asistencia sanitaria trabaja en conjunto para desarrollar el plan de atención con el fin de asegurarse de que la persona atendida esté protegida y se sienta a gusto. El plan de atención incluye información acerca de todas las afecciones médicas.

El plan de cuidados nutricionales forma parte del plan general de atención. Incluye también información sobre la capacidad de comer, masticar y tragar de la persona. La información sobre el masticar y tragar incluye:

- El tipo de dieta o de alimentos con textura modificada
- El espesor de los líquidos
- La posición adecuada cuando se está sentado
- Los productos de ayuda técnica y utensilios para

comer adaptados

- Los planes de atención bucodental
- Las necesidades específicas a la hora de comer, las estrategias o la supervisión necesarias para una alimentación segura

Los planes de atención cambian con la edad, la enfermedad o cuando se produce una mejora o empeoramiento del estado de salud de la persona atendida. Todos los planes de atención deben revisarse al menos una vez al año.

### **¿Cuáles son algunos de los signos que permiten identificar dificultades para masticar y tragar?**

Puede ser necesario que un miembro del equipo de asistencia sanitaria vea a la persona atendida si esta:

- Escupe alimentos o trozos de alimentos
- Tose, se atraganta o babea excesivamente
- Acumula alimentos en la mejilla, debajo de la lengua o en el paladar
- Dice que la comida se le "atasca" o "se va por el lado equivocado"
- Siente dolor al tragar
- Carraspea con regularidad
- Rechaza determinados alimentos, líquidos o medicamentos
- Tiene congestión pulmonar o una infección respiratoria crónica
- Come muy despacio (durante más de 30 minutos) o deja los alimentos sin comer
- Evita o cambia ciertos alimentos para poder tragar con mayor facilidad
- Experimenta un cambio en la voz al hablar, como voz húmeda o con gorgoteo después de tragar
- Mastica o traga de manera forzada o traga muchas veces un mismo bocado de comida
- Tiene los ojos llorosos o goteo nasal mientras traga o después de hacerlo
- Le salen alimentos o líquidos por la nariz cuando intenta tragar
- Tiene neumonía recurrente
- Rechaza comer delante de otras personas

- Pierde peso

Todos los miembros del equipo de asistencia sanitaria, así como los familiares, amigos y voluntarios deben saber reconocer los signos de atragantamiento:

- Tos violenta
- Agarrarse la garganta con las manos y otros signos de angustia mientras se come, bebe o toman medicamentos
- Imposibilidad para hablar
- Cara enrojecida
- Respiración ruidosa
- Tos débil o ausencia de tos
- Rostro de color grisáceo o coloración azulada de la piel
- Pérdida del conocimiento

Las personas no siempre muestran signos de atragantamiento o aspiración cuando un alimento o líquido penetra en las vías respiratorias o los pulmones. Esto se conoce como aspiración silenciosa. La aspiración silenciosa podría dar lugar a otros problemas de salud como la neumonía. Entre los signos se incluyen:

- Voz húmeda o gorgoteo al comer o beber
- Mayor congestión del pecho después de las comidas

### **¿Qué se puede hacer para reducir el riesgo de atragantamiento o aspiración?**

Es importante asegurarse de que:

- El personal de atención que prepara y sirve la comida siga el plan de atención de la persona que está en el centro
- La higiene bucodental se haga siguiendo el plan de atención
- El personal de servicio de alimentos esté capacitado para preparar alimentos blandos o con textura modificada. Algunos ejemplos incluyen alimentos hechos puré, picados y húmedos o blandos y en trozos del tamaño de un bocado, así como líquidos espesados. La textura de los alimentos, el espesor de los líquidos y el método para servirlos deben coincidir con el plan de atención

- El personal de atención esté debidamente formado en técnicas de alimentación segura y de ayuda a la alimentación (como la ayuda para guiar desde abajo la mano de la persona que come)
- Se siga en todo momento el protocolo de respuesta ante atragantamiento del centro de atención cuando se sirvan alimentos, bebidas o medicamentos
- Se usen en cada comida o tentempié los productos de ayuda técnica y utensilios adaptados a las necesidades de cada persona (como tazas con tapa y dos mangos, platos con bordes o cubiertos adaptados)
- Se revisen y se fijen en su sitio las dentaduras postizas antes de las comidas
- Se supervise a las personas con riesgo de atragantamiento durante las comidas
- No haya distracciones como conversaciones en voz demasiado alta o el ruido de la televisión durante las comidas
- Las personas estén despiertas y alerta durante las comidas
- Las personas estén sentadas rectas mientras estén comiendo
- Se impulse y recuerde a las personas a tragar, a comer más despacio, o a continuar comiendo o bebiendo
- No se apesure a las personas o se las alimente a la fuerza
- Se monitorice cualquier dificultad para comer, masticar y tragar y se informe al equipo de asistencia sanitaria de ello

### ¿Qué deben proporcionar los centros de atención para reducir el riesgo de atragantamiento o aspiración?

Las personas que vivan en los centros de atención certificados de BC deben tener acceso inmediato al

menos a un empleado que:

- Tenga un certificado válido de primeros auxilios y de reanimación cardiopulmonar (RCP)
- Conozca las afecciones médicas de cada persona atendida en el centro, incluyendo su nivel de riesgo de atragantamiento y aspiración
- Pueda comunicarse con los trabajadores de emergencias
- Pueda tener fácil acceso a los suministros de primeros auxilios, incluso cuando la atención se proporcione fuera del centro de atención

### Para más información

- Alimentos y nutrición en los centros de atención con menos de 24 personas, consulte el manual "Meals and More" en [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Meals\\_and\\_More\\_Manual.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Meals_and_More_Manual.pdf) (PDF, 2 MB)
- Alimentos y nutrición en los centros de atención con 25 personas o más, consulte el manual "Audits and More" en [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Audits\\_and\\_More\\_Manual.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Audits_and_More_Manual.pdf) (PDF, 5.1 MB)
- Mejores prácticas para la nutrición, el servicio de comidas y el comedor en centros de cuidados a largo plazo en [www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Resources/2019-Best-Practices-for-Nutrition,-Food-Service-and-Dining-in-Long-Term-Care-LTC-Homes.pdf](http://www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Resources/2019-Best-Practices-for-Nutrition,-Food-Service-and-Dining-in-Long-Term-Care-LTC-Homes.pdf) (PDF, 4.4 MB)
- Nombres y definiciones estándar para alimentos con textura modificada y líquidos espesados, consulte la International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI; Iniciativa Internacional de Estandarización de la Dieta para la Disfagia) en: <https://iddsi.org>
- Capacitación en primeros auxilios y RCP, visite el sitio web de St John Ambulance en <https://sja.ca/en/first-aid-training> y de la Cruz Roja Canadiense en [www.redcross.ca/training-and-certification](http://www.redcross.ca/training-and-certification)

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.