

CUANDO TRAGAR SE HACE DIFÍCIL

DISFAGIA

Cómo acompañar con calma y seguridad

La disfagia es la dificultad para tragar alimentos, líquidos o saliva. En la demencia puede aparecer con la progresión y aumentar el riesgo de atoramiento, deshidratación o infecciones respiratorias.

1 Señales para observar

- Tose o se atora al comer o beber.
- La voz queda húmeda o gorgoteante.
- Demora mucho o guarda comida en la boca.
- Baja de peso o tiene infecciones respiratorias.

2 Antes de comer

- Que esté despierto/a, tranquilo/a y sin apuro.
- Siéntelo/a erguido/a, con la cabeza centrada.
- Apague la TV y reduzca las distracciones.
- Revise que su prótesis dental ajuste bien.

3 Durante la comida

- Ofrezca bocados pequeños y sorbos de a uno.
- Espere a que trague antes de ofrecer más.
- No lo apure ni converse mientras traga.
- Si tose, deténgase y dé tiempo para recuperarse.

4 Qué evitar

- ✗ Alimentar si está acostado/a o somnoliento/a.
- Insistir, apurar o dar bocados grandes.
- Usar bombilla/pajilla o espesantes sin indicación.
- Moler o abrir medicamentos sin consultar.

5 Al terminar

- Revise que no quede comida en mejillas o lengua.
- Manténgalo/a sentado/a durante 30 minutos.
- Limpie dientes, encías, lengua y prótesis.
- Anote qué alimentos causan tos o dificultad.

6 Cuándo consultar

Consulte si las señales se repiten o aparecen fiebre, falta de aire, baja de peso, deshidratación o infecciones respiratorias.

Si la dificultad comenzó bruscamente, acuda a urgencias.

Si no puede respirar, hablar ni toser:
llame al 131.

**Lo importante no es apurar ni forzar,
sino ayudar a comer con calma y seguridad.**