



# CÓMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON DISFAGIA

## a comer con seguridad y comodidad

La dieta recomendada para las personas con disfagia varía según la causa y gravedad de la afección, así como según las preferencias individuales del paciente. Ten presente; la disfagia puede ser un problema grave, ya que puede provocar problemas respiratorios y desnutrición si no se trata adecuadamente. En este artículo, indicaremos algunos consejos de cómo ayudar a las personas con disfagia a comer con seguridad y comodidad, incluyendo tips prácticos y estrategias efectivas para **mejorar la calidad de vida**.

### **Seguridad y eficacia, dos conceptos a tener presente en la disfagia:**

Para tratar la disfagia, es importante tener en cuenta dos conceptos fundamentales: seguridad y eficacia.

La deglución tiene dos características fundamentales: la eficacia de la deglución, es decir, la posibilidad de ingerir los nutrientes y el agua necesarios para una correcta nutrición e hidratación y, la seguridad de la deglución, que consiste en la capacidad de ingerir esas sustancias sin presentar complicaciones respiratorias. En este sentido, no son conceptos excluyentes, sino que se complementan entre sí.

**Seguridad a la hora de las comidas:** Comer puede convertirse, en las personas con disfagia, en un momento de estrés y apatía. El miedo al atragantamiento provoca incomodidad y rechazo. La seguridad alimentaria en las personas con disfagia es crucial para evitar problemas como la aspiración de alimentos o líquidos hacia los pulmones, lo que puede resultar en neumonía o incluso la muerte. Por esta razón, es importante conocer las medidas necesarias para asegurar una alimentación segura y efectiva.

Es importante que se establezcan **pautas claras para la preparación y presentación de los alimentos**

Esto incluye la **elección** de los **alimentos**, la **adaptación** de la textura y la consistencia de los alimentos para que sean más fáciles de tragar. Además de la adaptación dietética, son necesarias otras medidas que veremos a continuación para hacer del momento de las comidas un momento seguro y placentero. Porque comer, para todos, debe resultar un placer.

Más allá de la textura de los alimentos.

### **Otros consejos a tener en cuenta:**

**Postura correcta:** Es importante sentarse con la espalda recta. En caso de que la persona esté encamada, se debe incorporar lo máximo posible con ayuda de almohadas o cojines, por ejemplo.

La cabeza hacia delante, nunca hacia atrás: La cabeza debe estar lo más inclinada posible sobre el pecho, de esta forma se proteger la vía respiratoria.

**Sin prisa, pero sin pausa:** Paciencia y ambiente relajado pensando que el comer ya supone un esfuerzo en muchas personas. Evitar eternizar el momento de las comidas para evitar el cansancio.

**Estar descansado:** La fatiga aumenta el riesgo de aspiración. Si está cansado es mejor esperar un poco y continuar con la ingesta. Fuera distracciones: Evitar comer viendo la

tele, leyendo o con otras distracciones alrededor. Evitar hablar si hay comida o bebida en la boca.

**Sentado a su misma altura:** Si hay que dar de comer a una persona con disfagia, hay que estar sentado a su misma altura o por debajo de sus ojos, para que no alce la cabeza y evitar aspiraciones. Usar una cuchara adaptada al volumen requerido e indicado por el personal sanitario. La cuchara en el centro de la boca, presionando ligeramente la lengua o el labio superior y, antes de dar la siguiente cucharada, sobre todo, comprobar que la boca está vacía (se haya ingerido la anterior).

**Al finalizar la comida:** Es recomendable permanecer incorporado entre 30 y 60 minutos, para evitar el reflujo y malestar estomacal, así como mantener una correcta higiene bucodental.

Porque comer,



**PARA TODOS,  
debe resultar un placer.**

---

**Bibliografía consultada:**

- (1) Ardizzone M. Cómo dar de comer a una persona con disfagia [Internet]. SUPERCUIDADORES. Disponible en: <https://cuidadores.unir.net/informacion/hogar/nutricion/190-como-dar-decomer-a-una-persona-con-disfagia>
- (2) González D, Pérez RA. Saber más sobre la disfagia [Internet]. Plena inclusión Región de Murcia, Federación de Asociaciones de familias de personas con discapacidad intelectual. Murcia; 2016. Disponible en: <https://www.plenainclusion.org/publicaciones/buscador/saber-mas-sobre-disfagia-lecturafacil/>