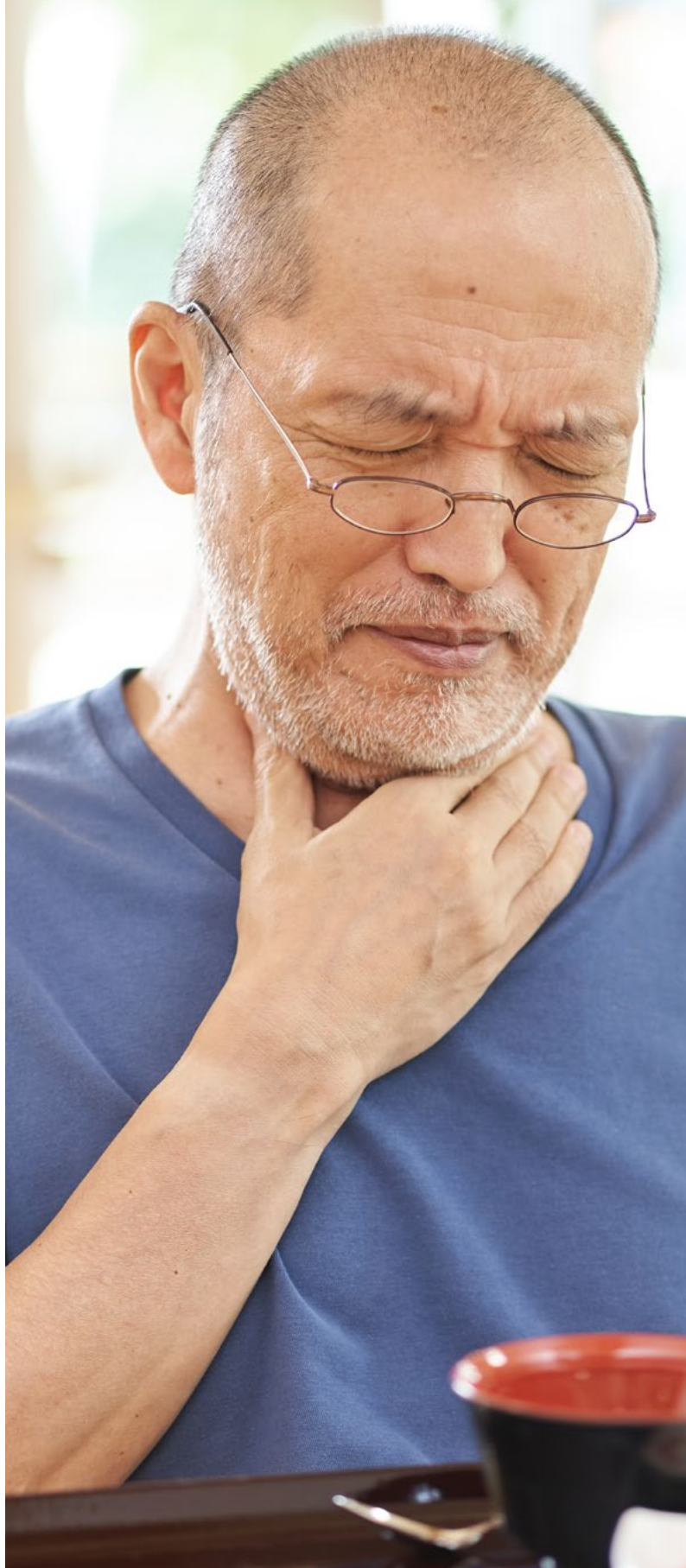


## Disfàgia: detecció i cures

La disfàgia és la dificultat per a deglutir aliments o líquids, des de la boca fins a l'estómac. Relacionat amb múltiples tipus de patologies, pot provocar deshidratació, desnutrició i pneumònies greus que poden complicar-se fins a la mort.



Mónica Mesas Cervilla  
Infermera Unitat de Geriatria  
CAP Roger de Flor – EAP Dreta  
de l'Eixample  
@caprogerflor



## Quins són els senyals d'alarma? Com es detecta?

- Tos o ennuegada durant el menjar/beguda de líquids.
- Veu humida immediatament després d'empassar.
- Restes a la boca després d'empassar.
- Necessitat d'empassar en diverses vegades.
- Cau menjar/aigua de la boca.
- S'allarga el temps dels menjars.

Si es detecta algun d'aquests senyals, es recomana consultar al professional sanitari de referència per realitzar el cribratge i recomanacions nutricionals adequades, per tal d'avaluar tant l'eficàcia com la seguretat de la deglució.

Una primera detecció podria fer-se amb el Eating-Assessment Tool 10 [EAT-10] on la persona ha de respondre a cada pregunta de manera subjectiva.

D'altra banda, el Mètode d'Exploració Clínica Volum-Viscositat [MECV-V] pot dur-se a terme a peu de llit o en el domicili de la persona per part d'un professional de la salut.

Altres casos concrets hauran de ser estudiats mitjançant videofluoroscòpia, fibroendoscòpia o manometria esofàgica.

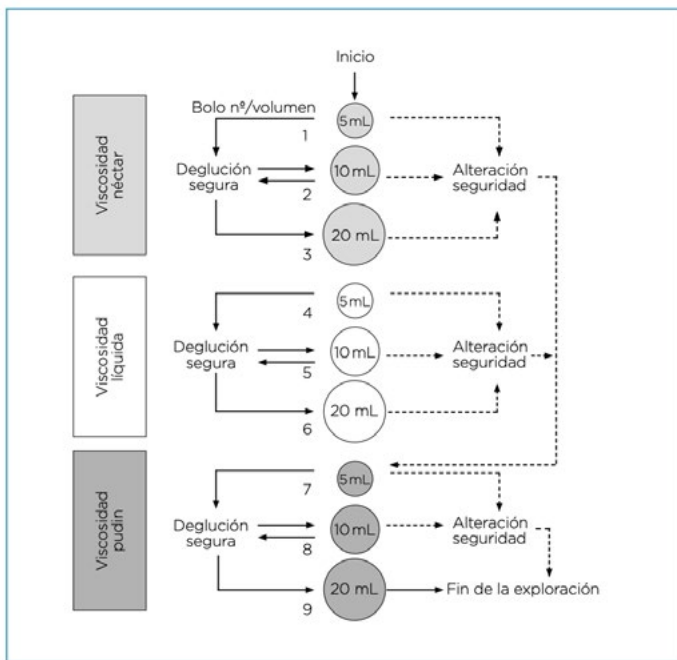
EAT-10 PUNTUACIÓN	0	1	2	3	4
Mi problema para tragar me lleva a perder peso					
Mi problema para tragar interfiere con mi capacidad para comer fuera de casa					
Tragar líquidos me supone un esfuerzo extra					
Tragar sólidos me supone un esfuerzo extra					
Tragar pastillas me supone un esfuerzo extra					
Tragar es doloroso					
El placer de comer se ve afectado por mi problema de tragar					
Cuando trago comida se pega en mi garganta					
Toso cuando como					
Tragar es estresante					

*Eating Assessment Tool-10 (EAT-10).* Puntuación: 0 = ningún problema; 4 = un problema serio. Una puntuación de 3 puntos indica disfagia. Extraída de Burgos R, et al. (2012)<sup>11</sup>.

## Recomanacions nutricionals en persones amb problemes de deglució

Resulta fonamental aconseguir textures homogènies, evitant aliments enganxosos i amb doble textura, fibrosos, fruites o verdures amb llavors, que es fragmentin amb facilitat o que desprenguin aigua o suc en mossegar-se.

A vegades també es recomana menjar en petits volums, amb cullereta petita de postres i pot ser necessari la utilització d'espessidors comercials per a poder adaptar els líquids a la textura recomanada.



Secuencia de realización del Método de Exploración Clínica Volumen-Viscosidad (MECV-V). Extraída de Clavé P. et al. (2007)\*.



Aliments de risc	Exemples (a evitar)	Alternatives
Aliments amb doble textura o textura mixta	Llet amb galetes Sopa de pasta o arròs logurts amb trossos	Farinetes de cereals Sopa de sèmola d'arròs o blat de moro logurts de sabors o naturals
Aliments que desprenen líquid en mastegar	Espàrrecs blancs Fruites amb molta aigua [síndria, taronja, mandarina, meló, raim, pinya]	Triturat de fruita o compota o fruites amb poca aigua
Aliments que es poden fondre	Gelats Caramels	Mousse
Aliments que no formen bola homogènia	Carn picada Galetes mil fulles Arròs	Carn picada amb beixamel
Aliments enganxosos	Llet condensada Mel Pastes industrials Pa de motlle	Algun edulcorant Diluir la mel Pastes casolanes Pa de pagès sense escorça
Aliments relliscosos	Pèsols Escopinyes Cigrons	Xafar-los amb forquilla  Humus
Aliments que es trenquen en trossos petits en la boca	Biscotes Patates xips Galetes	Pa de pagès sense escorça Patates braves
Aliments fibrosos	Espàrrecs Enciam Pinya	Crema d'espàrrecs Brots verds Pinya en batut



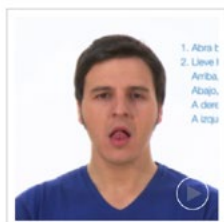
## Cures de la boca i recomanacions per donar a menjar a persones amb disfàgia

- Abans de la ingesta hidratar la boca o prendre un aliment fred i/o de sabors àcids, ja que estimulen el mecanisme de deglució. Per exemple, gelats de gel fets en una glaçonera amb suc de taronja/pinya i camamilla.
- Pròtesis dentals ajustades.
- Higiene de boca estricta després de cada menjar, ja que les restes de menjar poden provocar fongs.
- La posició de la persona ha d'estar asseguda o ben incorporada en el llit a 90 graus, col·locant coixins si calen, tenint cura que el cap estigui lleugerament flexionat cap endavant i la barbeta cap avall, evitant l'extensió del coll cap endarrere mentre s'empassa. En cas d'hemiplegia, inclinar el cap al costat parètic.
- En acabar de menjar, mantenir 30 minuts mínim en sedestació i evitar ficar al llit a la persona immediatament havent dinat.
- Per dormir deixar el capçal incorporat evitarà que s'ennueguin amb la seva pròpia saliva.
- Prioritzar sempre que la persona pugui menjar per si mateixa al seu ritme.
- Mantenir la mateixa alçada que la persona.
- No utilitzar: canyetes, xeringues ni gots baixos de boca ampla per a donar aliments.
- Fer ús de culleres petites de postres amb quantitats petites cada vegada.
- Si la persona no empassa d'una sola vegada, donar una cullera petita plena i una altra buida.
- No donar menjar ni beure, si està endormiscat o agitat. Seria recomanable retirar el menjar i esperar un altre moment més idoni.
- Esperar que la boca estigui neta i sense residus abans de la següent cullerada.
- Respecte a la medicació: triturar la medicació a pols, administrar-la en les primeres cullerades de menjar, mai barrejar en un got/plat de "túrmix", ja que si la persona no es pren tot el contingut no s'haurà pres tota la medicació. Si es tracta de xarops o medicació en format líquid, comentar-ho amb el vostre metge per si es pot administrar.



## Consells

De vegades es pot tractar la causa que provoca la disfàgia, però d'altres vegades no existeix cap tractament curatiu, si bé existeixen exercicis senzills que poden ajudar a frenar l'evolució de la disfàgia.



### Ejercicios de Lengua - Primer ejercicio

Con la boca bien abierta, lleve la lengua:

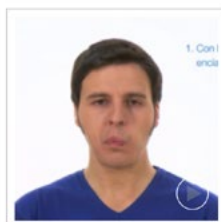
arriba,  
abajo,  
a derecha  
a izquierda.



### Ejercicios de Lengua - Segundo ejercicio

Saque la lengua y vuélvala a introducir dentro de la boca.

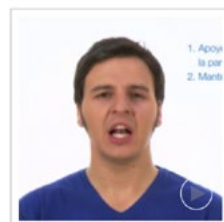
Si no puede realizar este ejercicio, puede ayudarse con una gasa y realizar el movimiento manualmente.



### Ejercicios de Lengua - Tercer ejercicio

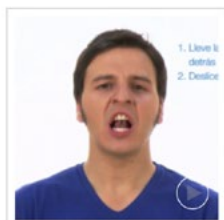
Con la boca cerrada, rodee las encías con la punta de la lengua.

Haga lo mismo rodeando los labios.



### Ejercicios de Lengua - Cuarto ejercicio

Apoye la lengua con fuerza en la parte superior del paladar y manténgala allí unos segundos.



### Ejercicios de Lengua - Quinto ejercicio

Lleve la punta de la lengua detrás de las palas y deslícelo hacia la parte de atrás.



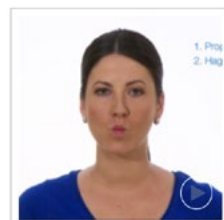
### Ejercicios de Lengua - Sexto ejercicio

Saque la lengua y haga fuerza contra un objeto.



### Ejercicios de Lengua - Séptimo ejercicio

Empuje las mejillas con la punta de la lengua



### Ejercicios de Labios y Mejillas - Primer ejercicio

Propulse los labios y haga fuerza enviando un beso

## Enllaços d'interès



<https://disfapp.es>



<https://www.alicia.cat/es>  
Secció -> Publicacions -> Triturats