



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

Managing Chewing and Swallowing Difficulties in Care Facilities

Las dificultades para masticar y tragar pueden ocurrir en 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 masticar y tragar?

Los problemas para 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 masticar y tragar pueden causar desnutrición, deshidratación, estreñimiento o un aumento en el número de infecciones urinarias debido a la disminución en la ingesta de alimentos y líquidos. Pueden afectar la calidad de vida y el deseo de comer de una persona.

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

Es importante que todo el equipo de asistencia sanitaria conozca y ayude a controlar cualquier problema que una persona en el centro de atención tenga a la hora de comer, beber o tomar medicamentos. El equipo de asistencia sanitaria puede estar compuesto por: una enfermera, terapeuta ocupacional, nutricionista, farmacéutico, médico, patólogo del habla y el lenguaje (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 a las que cuidan.

¿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 que está en el centro de atención. Debe elaborarse un plan de atención cuando una persona ingresa en un centro y después debe revisarse con regularidad. El equipo de asistencia sanitaria trabaja en conjunto para desarrollar el plan de atención con el

fin de asegurarse de que la persona esté protegida y se sienta a gusto. El plan de atención incluye información acerca de todas las afecciones médicas.

Como parte del plan de atención, el plan nutricional incluye información sobre la capacidad de masticar y tragar, lo que incluye:

- El tipo de dieta o la textura de los alimentos (p.ej. picados, hechos puré)
- El espesor de los líquidos
- La posición adecuada cuando se está sentado
- Los utensilios para comer adaptados
- Los planes de atención bucodental
- Las necesidades específicas a la hora de comer o de supervisión para comer de manera segura

Si una persona ingresa con una dieta especial o un plan alimenticio, este se debe seguir hasta que miembros cualificados del equipo de asistencia sanitaria lo reevalúen. Con el tiempo, el plan de atención de una persona puede cambiar debido a la edad, una enfermedad o afección médica. 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?

Una persona que se encuentra en un centro de atención podría correr el riesgo de sufrir atragantamiento o aspiración y puede ser necesario que la vea un miembro del equipo de asistencia sanitaria si:

- 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 lugar equivocado"
- Siente dolor al tragar
- Carraspea con regularidad
- Rechaza determinado(s) alimento(s), líquido(s) o medicamento(s)
- Tiene congestión pulmonar o una infección respiratoria crónica
- Come muy despacio (durante más de 30 minutos) o deja los alimentos sin comer
- Mastica o traga de manera forzada o traga muchas veces un 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

Todos los miembros del equipo de asistencia sanitaria, así como los familiares, amigos y voluntarios tienen que saber reconocer los signos del atragantamiento. Entre los signos de atragantamiento se incluyen:

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

Es posible que las personas no muestren siempre signos de atragantamiento o aspiración cuando la comida o los líquidos se introduzcan en sus vías respiratorias o pulmones. Esto se denomina "aspiración silenciosa". La aspiración silenciosa podría dar lugar a otros problemas de salud como la neumonía. Entre los signos de aspiración silenciosa se incluyen:

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

¿Cómo se puede reducir el riesgo de atragantamiento o aspiración?

Para reducir el riesgo de atragantamiento o aspiración, todas las personas que preparan y sirven las comidas tienen que seguir el plan de atención de la persona.

Es importante asegurarse de que:

- El personal de servicio de alimentos esté capacitado para preparar alimentos con textura modificada (como alimentos hechos puré, picados o en trozos del tamaño de un bocado) y líquidos espesados. La textura de los alimentos, la consistencia de los líquidos y el método para servirlos (trozos pequeños, alimentos húmedos) deben coincidir con lo que está escrito en el plan de atención
- El personal que proporcione asistencia esté debidamente capacitado en técnicas adecuadas para la ayuda alimentaria segura
- Siempre se siga el Protocolo de respuesta ante atragantamiento del centro de atención cuando se sirvan las comidas, bebidas o medicamentos
- Se usen en cada comida o tentempié los utensilios de ayuda a la alimentación adaptados a las necesidades de cada persona (como tazas entrenadoras, platos con bordes o cubiertos adaptados)
- La higiene bucodental se haga siguiendo el plan de atención

- Se revisen y se fijen en su sitio las dentaduras postizas antes de las comidas
- Todas las comidas estén supervisadas. Comer a solas puede aumentar el riesgo de atragantamiento o aspiración
- No haya distracciones como hablar demasiado alto o el ruido de la televisión durante las comidas
- Las personas estén despiertas y alerta durante las comidas
- Las personas estén sentadas adecuadamente mientras estén comiendo
- Se recuerde a las personas o se las anime a tragar, 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 masticar y tragar y se informe al equipo de asistencia sanitaria

¿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 B.C. 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 que se encuentra en el centro de atención, 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

Para obtener más información sobre los alimentos y la nutrición en los centros de atención con menos de 24 personas, consulte el manual Meals and More (Alimentos y más) en www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Meals_and_More_Manual.pdf (PDF 2.04MB).

Para obtener más información sobre los alimentos y la nutrición en los centros de atención con 25 personas o más, consulte el manual Audits and More (Auditorías y más) en www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Audits_and_More_Manual.pdf (PDF 5.08MB).

Para obtener más información sobre la capacitación en primeros auxilios y RCP, visite el sitio web de St John Ambulance en www.sja.ca/English/courses-and-training/Pages/default.aspx y de la Cruz Roja Canadiense en www.redcross.ca/training-and-certification.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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 una emergencia), vea 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.