

Tractament i prevenció de la disfàgia

Col·laboració de:

Servei de Logopèdia i
Servei de Dietètica i
Nutrició

Centre Sociosanitari i
Residència Assistida

LA DISFÀGIA

És la dificultat per empassar aliments o begudes. És molt freqüent en persones grans i en pacients que pateixen malalties neurològiques. I pot tenir conseqüències greus sobre l'estat de salut.

Signes i símptomes que poden tenir els pacients:

- Tos freqüent sense causa aparent
- Baveig
- Dificultat en el tancament labial
- Sortida d'aliment a la boca després d'empassar
- Deglució en diverses vegades d'un mateix contingut
- Retorn d'aliment pel nas o per la boca
- Canvi de veu després d'empassar
- Acidesa
- Tos durant els àpats o poc després
- Necessitat d'aclarir sovint la gola

Què pot provocar?

- Dificultat per empassar
- Ennuegament
- Deshidratació (perquè es beu menys)
- Pèrdua de pes i/o malnutrició
- Infeccions i pneumònies
- Major risc d'emmalaltir
- Febre sense causa aparent

Signes i símptomes que poden tenir els pacients:

- Cal menjar en un ambient tranquil, sense parlar ni riure.
- A la taula o al llit, per menjar, s'ha de seure adoptant una postura còmoda amb l'esquena força recta.
- Cal posar molta atenció a l'hora d'empassar.
- Al moment d'empassar, cal inclinar lleugerament el cap avall.
- S'ha de menjar a poc a poc i deixar prou temps entre una cullerada i l'altra.
- Cal prendre poca quantitat d'una sola vegada. Es pot utilitzar la cullera de postres, si cal.
- S'ha d'evitar estirar-se immediatament després dels àpats
- Cal netejar-se la boca després dels àpats, per no deixar restes d'aliment.
- Si cal donar el menjar al pacient, hem d'estar davant seu i a la seva alçada, per evitar que pugui el cap amunt quan empassi.

Tipus de dietes:

DISFÀGIA TRITURAT: triturar tots els aliments fins a obtenir una textura uniforme, sense grumolls.

Seguir les indicacions per als líquids.

DISFÀGIA AIXAFAT: cal aixafar els aliments sòlids i afegir-hi algun líquid o salsa perquè siguin més fàcils d'empassar (patata i mongeta aixafada, llegums molt cuits, plàtan aixafat...)

Seguir les indicacions per als líquids.

DISFÀGIA FÀCIL DE MASTEGAR: prendre aliments que siguin fàcils de mastegar (truita, peix, pasta que no sigui petita, guisats, carns estofades...)

Seguir les indicacions per als líquids.

1. Cal evitar dobles textures, com per exemple escudella i fideus (líquid i sòlid).
2. S'han d'evitar aliments de textura pastosa, que es puguin enganxar al paladar (puré de patata pastós) o aliments massa durs o que es dispersin per la boca (fruits secs) o molt fibrosos (escarola, enciam...)
3. Indicacions per als líquids:

NÈCTAR:

- Es pot beure amb palleta
- Es pot beure amb got
- Ex. “logurt líquid” o “suc de préssec”

MEL:

- No es pot beure amb palleta
- Es pot prendre amb got o amb cullera
- Ex. “mel”

PUDING:

- Només es pot prendre amb cullera
- Ex. “flam”



HOSPITAL d'OLOT
COMARCAL DE LA GARROTXA

Hospital d'Olot i Comarcal
de la Garrotxa
Av. Països Catalans, 86
17800, Olot (Girona)
972.26.18.00