



# DISFÀGIA OROFARÍNGIA. RECOMANACIONS PER EVITAR-NE LES COMPLICACIONS.

UNITAT DE DISFÀGIA OROFARÍNGIA





# INTRODUCCIÓ

## QUÈ ÉS LA DISFÀGIA?

### És una alteració de la deglució

La deglució és el pas de l'aliment (inclosa l'aigua) des de la boca a l'estomac. És una de les funcions bàsiques de l'organisme. Necessitem alimentar-nos per viure. Les alteracions de la deglució o disfàgia suposen, per tant, un greu problema per la persona que les pateix.

La disfàgia pot presentar-se en la preparació de l'aliment a la boca o en el desplaçament de l'aliment des de la boca fins a l'estómac. És present en moltes malalties i també, de manera natural, forma part del procés d'envelliment.

Segons el nivell on es presenta, parlem de disfàgia alta o disfàgia orofaríngia o de disfàgia baixa o disfàgia esofàgica. La disfàgia orofaríngia és la més freqüent (80%) i la que comporta més complicacions evitables. És el tema d'aquest llibret informatiu.



## QUINS SON ELS SÍMPTOMES DE LA DISFÀGIA ORO-FARÍNGIA?

Les persones que pateixen aquest problema poden presentar un seguit de signes i/o símptomes que ens poden ajudar a identificar-lo. Els més habituals són:

- Tos *i/o carraspic* persistent durant o després dels àpats. Sol ser més habitual quan prenen líquids o sopes de brou amb pasta petita.
- Ennuegaments freqüents.
- Canvis en la qualitat/to de la veu que coincideixen amb els àpats.
- Necessitat de deglutir diverses vegades per poder empassar una mateixa cullerada.
- Baveig freqüent.
- Mantenir el menjar en els solcs gingivals (als costats de la boca).
- Menjar més a poc a poc del que és habitual.
- Desinterès per menjar o menjar menys quantitat perquè quan s'empassa amb dificultat, provoca cansament.
- Canvis en els hàbits alimentaris. Rebutgen certs aliments que abans prenen de manera habitual i ara eviten per por als ennuegaments.
- Rebutjar àpats en companyia o reunions familiars.



## QUINES COMPLICACIONS POT PATIR UNA PERSONA AMB DISFÀGIA OROFARÍNGIA?

Segons la severitat del cas: deshidratació, desnutrició i aspiració. L'aspiració és el pas de l'aliment a la tràquea, als bronquis o als pulmons a través de la laringe i pot comportar pneumònies de conseqüències molt greus. A vegades pot passar desapercebuda si no s'acompanya de tos ni de cap altre signe d'alerta, i encara és més perillosa.

Per això és molt important que quan una persona és diagnosticada de disfàgia se segueixin les recomanacions que es detallen, tant per part seva, com dels familiars i cuidadors.



# RECOMANACIONS A PERSONES AMB DISFÀGIA OROFARÍNGIA

## RECOMANACIONS ABANS DE COMENÇAR A MENJAR

L'àpat s'ha de realitzar en un ambient tranquil i agradable per facilitar la concentració del pacient i evitar distraccions.





No hem d'iniciar mai l'alimentació si el pacient està adormit o molt nerviós o excitat. Haurem d'esperar que estigui despert i tranquil per donar-li el menjar.

Si el pacient utilitza dentadura postissa s'aconsella que estigui molt enganxada i ajustada; si no és possible, cal recomanar menjar sense dentadura i adaptar la textura de l'aliment.



## RECOMANACIONS POSTURALS PER MENJAR

La posició idònia és assegut mantenint l'esquena recta i el cap lleugerament inclinat cap avall en el moment d'empassar.



Si no pot aixecar-se del llit, s'ha de col·locar el més incorporat possible, amb l'esquena recta, elevat el capçal del llit o ajudant-se amb coixins.

No donar mai el menjar si el pacient està estirat.







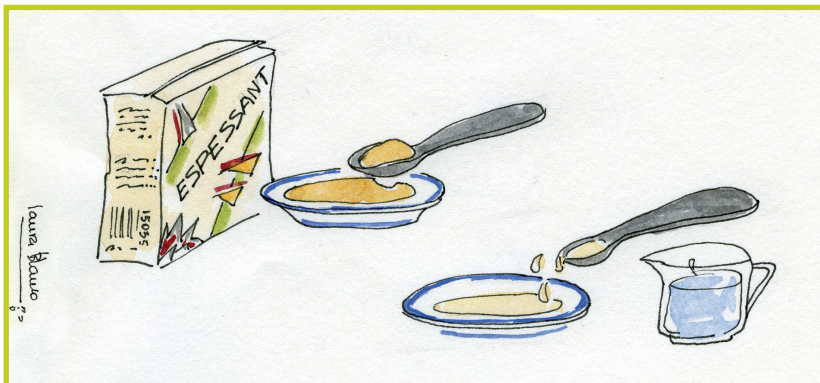
És possible que el metge i/o logopeda li expliqui alguna postura més concreta per adoptar quan està menjant o li ensenyin a empassar d'una forma diferent a l'habitual. Si és així recordeu que ha de realitzar-les sempre quan mengi o begui.

En cas que s'hagi de donar el menjar al pacient, el cuidador ha d'estar col·locat davant d'ell i a una alçada per sota dels seus ulls per evitar que inclini el cap enrere.



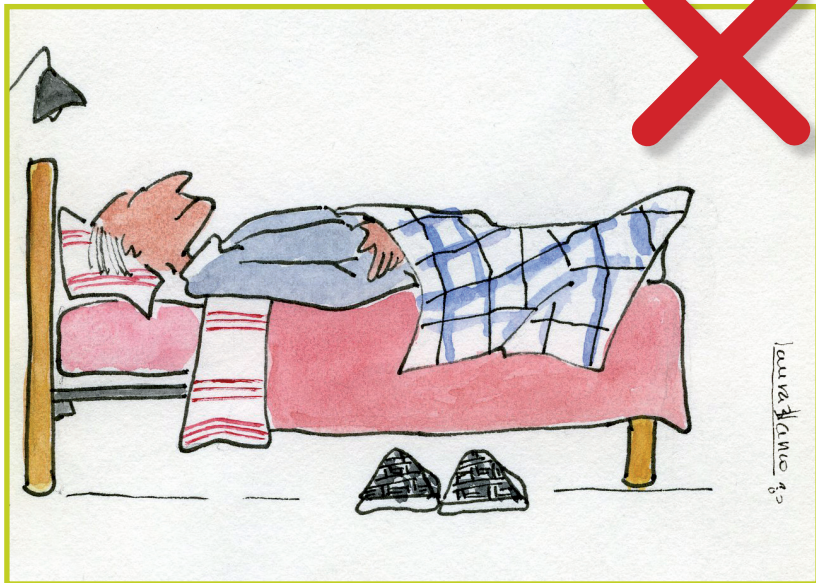
## RECOMANACIONS DURANT ELS ÀPATS

- El pacient que pugui, ha d'alimentar-se sol, ja que és beneficiós per ell, però sempre sota la vigilància de la família o dels cuidadors.
- No es recomana que el pacient parli mentre menja.
- No s'ha de tenir pressa en el moment de l'àpat. Les persones amb disfàgia necessiten més temps per alimentar-se. Per tant, el cuidador ha de ser pacient.
- No utilitzar palletes o xeringues per alimentar-se (si no li han aconsellat expressament).
- Ingerir petites quantitats de menjar utilitzant culleres petites per evitar ingestes voluminoses i afavorir el reflex de la deglució, tocant si cal la llengua amb la cullereta.
- Comproveu que s'ha empassat l'última cullerada abans de donar-n'hi una altra.
- Es recomana adquirir rutines durant la ingesta.



## RECOMANACIONS DESPRÉS DE MENJAR

- Al finalitzar la ingesta ens hem d'assegurar que no han quedat restes de menjar a la boca. Si fos així, s'haurien de retirar perquè es podria ennuegar i/o aspirar.
- Mantenir una bona higiene de la boca del pacient, tant de les dents com de la llengua, genives i paladar. És molt important no només per evitar infeccions locals sinó per prevenir complicacions importants perquè aquestes restes podrien passar als pulmons.
- Pel mateix motiu, assegurar-se també que no queden restes de menjar a la gola. (faringe). Si hi ha dubtes, és recomanable ingerir una mica de líquid (amb espessant si és necessari) per netejar també la gola.



- No estirar-se immediatament després dels àpats.



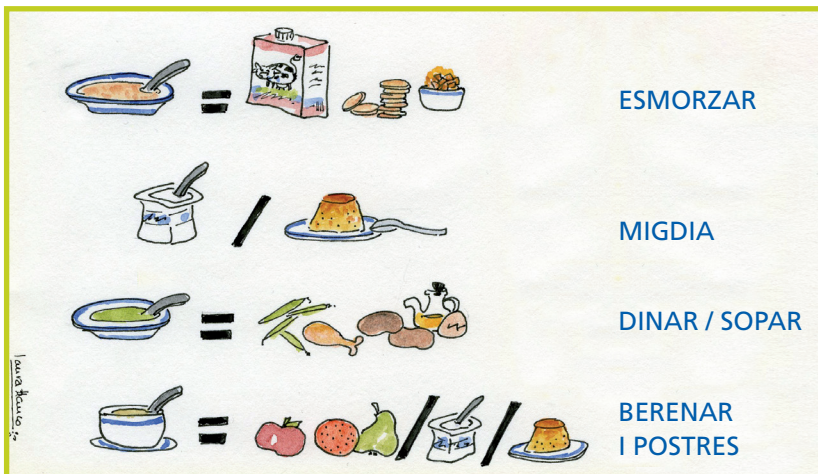


- Mantenir-se incorporat de 20 a 30 minuts després dels àpats. Si s'estira molt aviat, el menjar podria retornar amb facilitat a la boca i/o passar a la via respiratòria i aspirar.



## RECOMANACIONS DIETÈTIQUES

- Segons el grau de disfàgia de cada pacient adaptarem la consistència i textura dels aliments segons les seves necessitats.
- Si cal prendre els líquids amb espessant, cal fer-ho sempre amb la consistència recomanada pel metge i/o logopeda. En aquest cas, és molt important seguir les instruccions del fabricant i preparar només la quantitat que es vulgui ingerir perquè, amb el temps, pot variar la consistència del preparat.
- Pot ser necessari adaptar la textura dels aliments en funció de cada situació personal. Podem oferir aliments totalment triturats o bé aliments de molt fàcil mastegar. Es poden barrejar aliments de consistència tova amb salses que, un cop a la boca, puguin adquirir una consistència suau, homogènia i lligada que faciliti la deglució com, per exemple, peix al forn sense espines amb una salsa lligada.
- Tot i això, hem d'oferir una alimentació variada i equilibrada.



## ALIMENTS QUE HEM D'EVITAR

- Gelatines en general, excepte si s'aconsellen expressament ja que perden la consistència i es converteixen en aigua si es tenen massa temps a la boca.
- Aliments que en el mateix plat tinguin dues consistències diferents (textures mixtes). Per exemple, la sopa de pasta (el brou és líquid i la pasta és sòlida), llet amb cereals d'esmorzar o amb galetes poc triturades, sopa de llegums sense triturar...
- Aliments secs que quan es mosseguen s'esmicolen i queden dispersos per la boca i es fa molt difícil poder-los recollir i empassar tots a l'hora. Com per exemple galetes, pa torrat, arròs sec que queda solt, fruits secs, patates xips.
- Aliments enganxosos que es poden quedar adherits al paladar. Per exemple plàtan molt madur, polvorons, bases de pastissos, pa de motlle, magdalenes...
- Aliments que quan es masteguen desprenen líquids i poden crear dues consistències dins de la boca. Per exemple la taronja, síndria, meló o altres fruites molt sucoses.
- Aliments fibrosos i/o filamentosos que, tot i ser triturats, poden deixar fils en el puré com per exemple la pinya, mongetes tendres amb fils al costat, els troncs dels espínacs o de les bledes....



## EXEMPLE DE DIETA TRITURADA ESPESSA PER DISFÀGIA

### Esmorzar

Escollir entre una papilla espessa de:

- Llet amb galetes tipus maria.
- Llet amb cereals (tipus papilles infantils).
- Llet amb torrades.

### Mig matí / Berenar / Ressopó

- Un iogurt o un flam.

### Dinar / Sopar

- Triturat espès i homogeni de:
- 150-200 g en cuit, de patata o pasta o arròs o llegum
- Verdura variada (poc filamentosa).
- 120 g de carn magra o vedella o pollastre (sense pell) o gall dindi o 150 g de peix o truita de 2 ous.
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva.

### Postres a escollir

- Triturat espès de fruita natural o en almívar.
- Flam.
- Iogurt.



## RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES





## RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES



## RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES







**at**  
althaia

**XARXA ASSISTENCIAL UNIVERSITÀRIA DE MANRESA** / Tel. 93 875 93 00 / Fax 93 873 62 04 / [www.althaia.cat](http://www.althaia.cat) / [althaia@althaia.cat](mailto:althaia@althaia.cat)

Sant Joan de Déu Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa / Centre Hospitalari Av. Bases de Manresa, 6-8 - 08242 Manresa / Clínica Sant Josep

Caputxins, 16 - 08241 Manresa / ABS Bases de Manresa Creu Guixera, 55-57 - 08243 Manresa / ABS Barri Antic Remei de Dalt, 8-14 - 08241 Manresa