

La importancia de la consistencia de los alimentos

Algunas personas con trastornos de la deglución tienen dificultades para tragar los alimentos sólidos o los líquidos, mientras que otras tienen dificultades con ambos. Es por eso que es tan importante que consuman alimentos y líquidos de la consistencia correcta.

Por ejemplo, a las personas que tienen dificultades con los sólidos frecuentemente se les aconseja comer alimentos húmedos o en forma de puré, que se aglutinan al masticar, en lugar de alimentos secos que se desmigajan y se pierden en la boca.

Los problemas para tragar líquidos ligeros, como el agua, son más comunes. Se requiere un control preciso de la lengua para reunir y mantener los líquidos contra el paladar hasta que se desencadena el reflejo de la deglución. Los líquidos más espesos ayudan a mantener a estas personas hidratadas y a reducir el riesgo de que el líquido ingrese en la vía aérea.

Incluso las personas que pueden tragar líquidos ligeros pueden beneficiarse de las consistencias más espesas, ya que les ayudarán a producir más saliva para facilitar la deglución y el fortalecimiento de los músculos que se usan para mover la lengua.

Consejos para tragar en forma segura

- Dedique suficiente tiempo a cada comida y no se apure.
- Retire las prótesis flojas y elija alimentos blandos.
- Siéntese derecho. Use almohadas para apoyarse, si es necesario. Nunca coma acostado ni recostado, a menos que su profesional de la salud le indique hacerlo.
- Ubique la cabeza según las indicaciones de su profesional de la salud.
- Coma bocados y tome sorbos pequeños. Use una cucharadita común, de manera que el tamaño de los bocados sea de entre media y una cucharada a ras.
- Trague totalmente antes de volver a morder o sorber.
- Cuando coma con otras personas, escuche pero no hable demasiado.

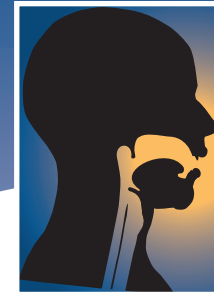
Para aprender más acerca de los problemas de la deglución, comuníquese con la Asociación Estadounidense del Habla, el Lenguaje y la Audición (American Speech-Language-Hearing Association, ASHA) llamando a la línea gratuita 1-800-638-8255 (de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m., hora del Este).

Dónde puede conseguir Thick-It®

Todos los productos de la marca Thick-It® se consiguen en las farmacias de todo el país. Pídale los detalles a su farmacéutico. No se necesita receta.

Para recibir el producto en su domicilio de nuestros socios confiables de envíos por correo, ingrese por Internet a www.thickitretail.com o llame a Precision Foods a la línea gratuita 1-800-333-0003 (de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., hora del Centro).

Los espesantes instantáneos de alimentos Thick-It® son productos kosher (parve) certificados, totalmente naturales, fabricados con almidón alimentario modificado. Para obtener más información, consulte la etiqueta del producto, llame a Precision Foods, o ingrese por Internet a www.thickitretail.com.



Qué debe hacer cuando tiene problemas para tragar

Todos los años, más de 15 millones de estadounidenses reciben tratamiento por trastornos de la deglución. Hay muchos tipos de tratamientos disponibles y los médicos saben mucho más que nunca acerca de las mejores maneras de ayudar a las personas. Con el tratamiento correcto, la mayoría de las personas pueden tragar con seguridad y disfrutar de una dieta deliciosa y nutritiva.

Si tiene síntomas de dificultades para tragar, consulte a su médico, no solo porque estos problemas pueden tener consecuencias graves, sino porque su médico puede aliviarle los síntomas o remitirle a un terapeuta del habla que se especialice en trastornos de la deglución.

Es posible que su plan de tratamiento requiera cambios en la postura al comer, cambios en la consistencia o firmeza de los alimentos o líquidos que consume, medicamentos o cirugía. *Casi 9 de cada 10 personas que tienen problemas para tragar obtienen mejoras con simples cambios en la consistencia de los alimentos y en su postura al comer.*

En este cuadernillo, se explica por qué es importante comer alimentos con la mejor textura o consistencia para sus necesidades. También se describe la manera de cambiar los alimentos y líquidos regulares para que adquieran la consistencia adecuada para usted.

Cómo se produce la deglución

Es posible que le sorprenda saber que un acto simple como tragar es, en realidad, bastante complejo. Más de 40 pares de músculos y 8 nervios intervienen en el paso de los alimentos de la boca al estómago. Veamos en más detalle el proceso de la deglución...

1 El alimento (A) se mastica en la boca, donde la saliva lo humedece y facilita la deglución. La lengua (B) empuja el alimento o el líquido hacia la parte posterior de la boca y hasta el conducto llamado faringe (C).

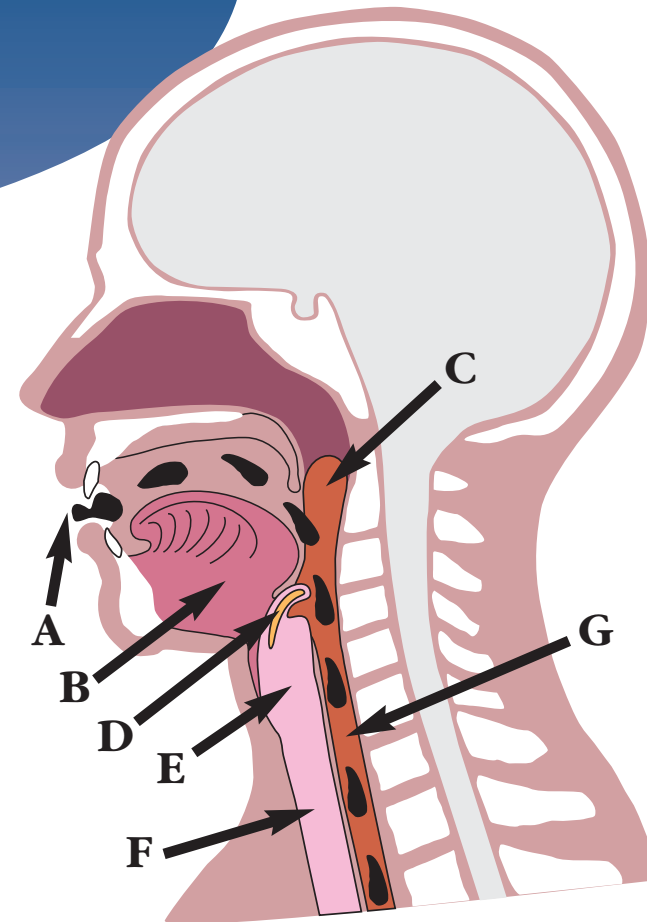
2 Los nervios envían un mensaje al cerebro, que le indica que debe activar una serie de contracciones musculares denominadas: reflejo de la deglución. La epiglotis (D) cierra brevemente la laringe (E), o la caja de las cuerdas vocales, junto con la tráquea (F) o vía aérea. Esto impide que los alimentos y los líquidos ingresen en la vía aérea y la obstruyan.

3 Las contracciones musculares empujan los alimentos desde la faringe hacia abajo, hasta el esófago (G), el conducto que lleva al estómago.

Por qué se producen los problemas para tragar

Los problemas para tragar pueden surgir a raíz de accidentes, enfermedades o trastornos estructurales y se producen en cualquier etapa del proceso. Por ejemplo, cuando a una persona le falta fuerza, control o sensibilidad en la boca, los alimentos o los líquidos pueden caer en la garganta antes de que se desencadene el reflejo de la deglución.

El reflejo de la deglución puede ser demorado, incompleto o, directamente, puede estar ausente. Los alimentos pueden quedar atrapados dentro de los recovecos naturales de la faringe. La laringe podría no elevarse o cerrarse, o podría haber contracciones musculares anormales que no hicieran avanzar los alimentos.



Un equipo de profesionales de la salud evaluará su problema específico y desarrollará un plan de tratamiento. La meta es ayudarle a disfrutar de una dieta nutritiva en forma segura. *Para muchas personas, el tratamiento exitoso involucra cambiar la consistencia de los alimentos y líquidos que consumen.*



Cómo espesar los líquidos y los alimentos

Si su profesional de la salud le aconseja cambiar la consistencia de su dieta, puede hacerlo fácilmente con **los espesantes instantáneos de alimentos Thick-It®**, fabricados por Precision Foods.

Thick-It® Original y Thick-It® 2 Extra Fuerte espesan de manera rápida y confiable todos los líquidos y alimentos fríos y calientes sin modificar su sabor. Según la cantidad de polvo Thick-It® que agregue, puede lograr una consistencia similar al néctar, la miel o el budín. No se necesita cocción. Durante la digestión, se libera el líquido del alimento espesado para satisfacer las necesidades de su organismo.

Los purés Thick-It® son comidas rápidas y sabrosas

Los problemas para tragar pueden dificultar la preparación de los alimentos. Los purés caseros requieren tiempo y esfuerzo y los sustitutos, como la comida para bebés, ofrecen menos nutrición y sabor. Thick-It® brinda una sabrosa solución a la preparación de las comidas: **los purés Thick-It®**, que son sabrosos y nutritivos, vienen en una variedad de platos principales, frutas, verduras y postres.

Los purés Thick-It® son estables en anaquel y muy cómodos: simplemente abra, caliente y sirva. Cada porción ofrece nutrición con consistencia y textura, además de un sabor que seguramente resultará agradable.

