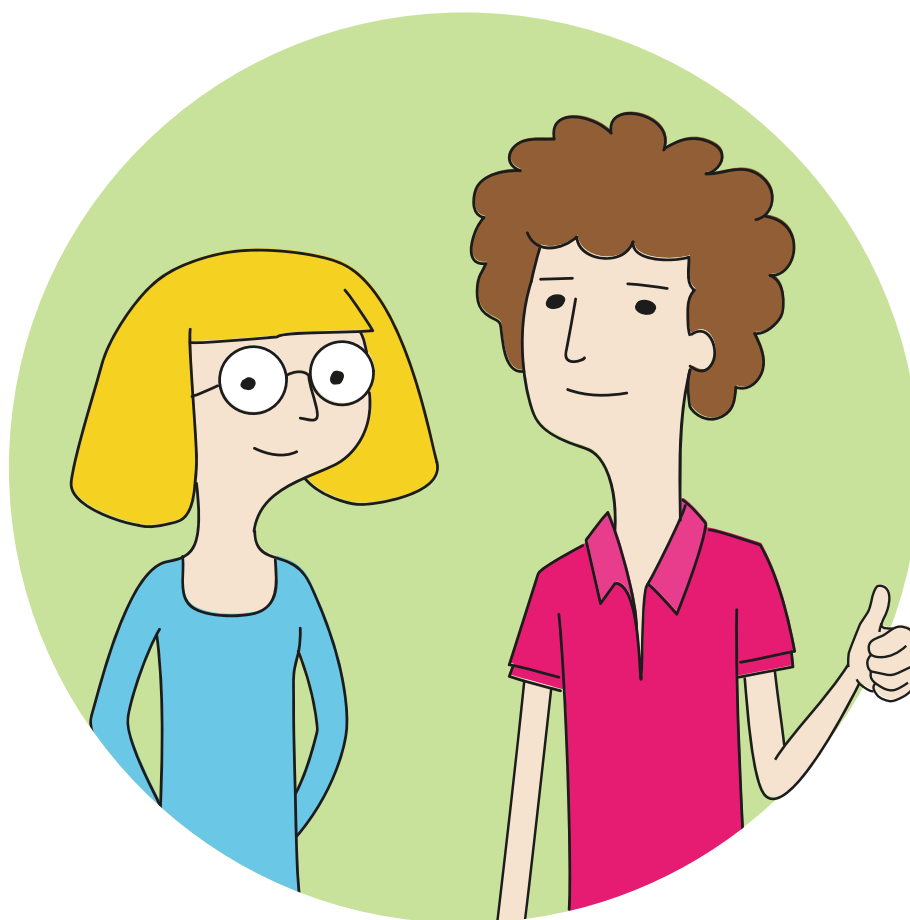




Lectura Fácil

Saber más sobre disfagia

Guía accesible en lectura fácil



INFORMACIÓN SOBRE ESTA PUBLICACIÓN

Autores:

- Profesionales: Rosa Ana Pérez Aparicio y David González Salas
- Coordinación y adaptación a Lectura Fácil: Juanjo Muñoz Ros, José Pérez Fernández y Keila Gálvez Sanchiz de Plena inclusión Región de Murcia.
- Diseño e ilustraciones: José Pérez Merlos.
- Impresión: Pictocoop
- Agradecimientos:
A las personas con discapacidad que participaron en la validación del texto. Ellos nos ayudaron a hacer que todos podamos entender mejor la guía. Nos ayudaron: María Jesús Baeza López (de la asociación CEOM), David López (de ASSIDO) y Antonio Andújar Gisbert y Sergio Barba Fernández (de ASTRAPACE). Gracias también a sus asociaciones por facilitar su participación. Muchas gracias también a la directora de la asociación CEOM, Josefa López Romero. Además, dos profesionales del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia han aprobado su contenido. Son Juan Dionisio Avilés Hernández, especialista en geriatría, y Jesús Iniesta Turpin, de la Unidad de Disfagia Orofaríngea.



Edita:

Plena inclusión Región de Murcia.
Federación de asociaciones de familias de personas con discapacidad intelectual.
Página web: www.plenainclusionmurcia.org
Teléfono: 968 28 18 01
Correo electrónico: info@plenainclusionmurcia.org
ISBN: 978-84-608-5547-7
Depósito Legal: MU 289-2026



Lectura Fácil:

Esta publicación está redactada y publicada siguiendo la Norma UNE 153101:2018 EX sobre Lectura Fácil. El contenido ha sido validado por personas con discapacidad intelectual formadas para hacerlo.
© Logo europeo de la lectura fácil.
Más información en www.easy-to-read.eu.



Difusión:

Se permite la difusión y reproducción de esta obra siempre que sea sin fines comerciales y mencionando a los autores y al editor.

Primera edición (2015)

La primera edición de esta guía fue financiada por la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad



Segunda edición (2025)

La segunda edición de esta guía está financiada por Fundación ONCE



EN ESTA GUÍA HABLAMOS DE:

| | |
|---|-----------|
| ¿Por qué es importante esta guía? | página 4 |
| ¿Por qué es importante saber qué es la disfagia?..... | página 5 |
| ¿Puedo tener disfagia?..... | página 6 |
| ¿Qué es la disfagia? | página 8 |
| ¿Por qué pasa la disfagia? | página 9 |
| Lo que te puede pasar | página 10 |
| Atragantamiento | página 11 |
| Maniobra de desobstrucción | página 13 |
| Maniobra de Heimlich | página 14 |
| Consejos para comer y beber | página 16 |
| Consejos para elegir la comida y la bebida | página 18 |
| Tenemos que saber que | página 20 |
| Ten en cuenta que | página 22 |
| Para saber más | página 23 |

ANTES DE EMPEZAR A LEER:

En esta guía encontrarás:

• Palabras difíciles explicadas:

Las palabras aparecen como en este ejemplo y la explicación está a su lado: **ejemplo**.

Ejemplo:

Aquí va la explicación.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA GUÍA?

Los problemas para tragar comida y bebida son un riesgo para la salud.

Las personas con estos problemas deben tener más cuidado y seguir unos consejos para comer y beber.

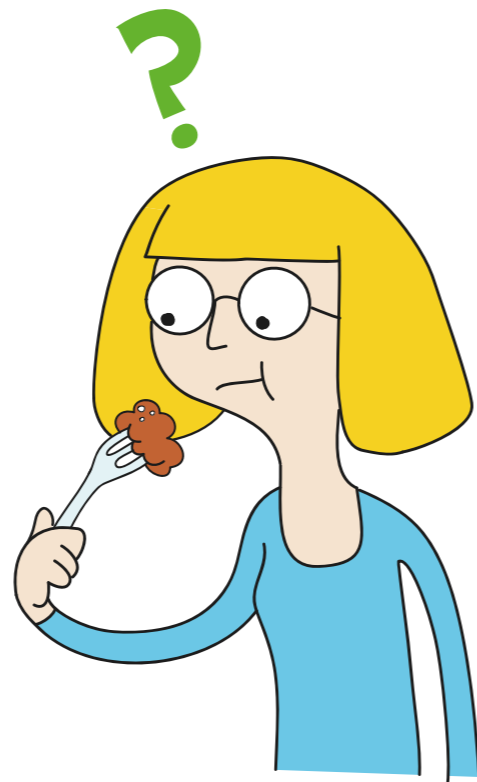
Algunas personas están acostumbradas a estos problemas y piensan que es normal.

Estas personas no conocen los consejos para comer y beber.

Por eso, su comodidad, su salud y su vida en general son peores. Incluso están en peligro de atragantarse.

Esta guía ayuda a las personas con dificultad para tragar, a sus familiares y a los profesionales que los apoyan.

Aquí encontrarán la información sobre este problema de salud y los consejos para vivir mejor.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SABER QUÉ ES LA DISFAGIA?

Estos problemas para tragar se llaman disfagia.

Si tengo disfagia y no sigo unos consejos para comer o beber, puedo tener problemas de salud.

Por ejemplo:



- Aunque bebo, a mi cuerpo no le llega el agua que necesita, es decir, me deshidrato.



- Aunque como, a mi cuerpo no le llega la comida que necesita para funcionar, es decir, estoy desnutrido. Esto hace que pierda mucho peso.



- Lo que como y bebo puede ir a mis pulmones en lugar de ir al estómago. Esto puede causar otra enfermedad que se llama neumonía, es decir, una infección en mis pulmones.



- Además, mientras como o bebo puedo atragantarme, es decir, no me llega aire a los pulmones y puedo asfixiarme.

¿PUEDO TENER DISFAGIA?

Muchas personas pueden tener disfagia.

Hay algunas cosas que pueden hacernos sospechar que tenemos disfagia.

Pregúntate si...

¿Te resulta difícil masticar o manejar la comida en la boca? Sí No

¿Tienes que tragar la comida o bebida muy poco a poco? Sí No

¿Toses o te atragantas cuando estas comiendo o bebiendo? Sí No

¿Te cambia mucho la voz al comer o beber? Sí No

¿Tardas mucho tiempo en comer? Sí No

¿Tienes problemas para controlar la saliva o babeas? Sí No

¿Se te quedan restos de comida en la boca después de tragar? Sí No

¿Sabes toser a propósito? Sí No

¿Tienes la sensación de que se te queda la comida en el cuello y tienes que tragar varias veces para que pase? Sí No

¿Carraspeas mucho? Sí No

¿Pierdes peso aunque comas bien? Sí No

¿A veces tienes fiebre y no sabes por qué? Sí No

¿Tienes varias infecciones respiratorias al año como resfriados o neumonías? Sí No

SI TIENES MÁS DE UN SÍ:

- Tienes que ir al médico o a ver al enfermero de tu centro.
- Te harán preguntas, verán toda tu información y te harán unas pruebas.
- Después, te dirán si tienes disfagia o no.

¿QUÉ ES LA DISFAGIA?

La disfagia es la dificultad para tragar alimentos sólidos o líquidos o de las dos clases.

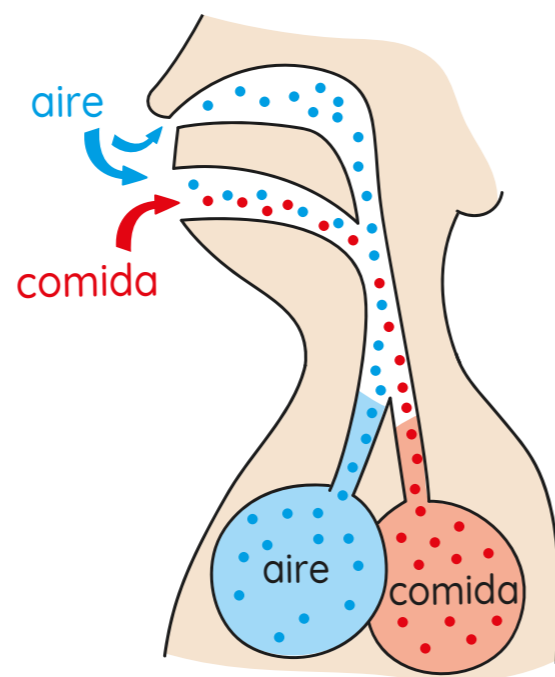
Cuando comemos y bebemos trabajan muchos órganos y músculos de nuestro cuerpo.

La disfagia es un problema en uno de estos órganos, músculos o en varios a la vez.

Estas partes del cuerpo son el cerebro, los nervios cervicales, los músculos de la boca, la faringe y el esófago.

La disfagia no es una enfermedad, es un síntoma.

Un síntoma es una señal que nos da el cuerpo de que algo no funciona bien.



¿POR QUÉ PASA LA DISFAGIA?

Hay dos causas para la disfagia:

- Puede pasar porque alguna de las partes del cuerpo que trabajan cuando comemos y bebemos **no es como debería**. Los médicos lo llaman alteración estructural.
- O puede pasar porque alguna de esas partes del cuerpo **no funciona o se mueve como debería**. Los médicos lo llaman alteración funcional.

LOS TIPOS DE DISFAGIA

Hay dos tipos de disfagia.

Es importante saber el tipo de disfagia que tengo para poder saber los consejos que tengo que seguir.



- 1 Noto que tengo problemas cuando tengo la comida en la boca, la mastico y la trago.

Es la que le pasa a más gente.



- 2 Cuando después de tragar, tengo la sensación de que la comida se queda parada antes de llegar al estómago.

Es la que le pasa a menos gente.

LO QUE TE PUEDE PASAR

Las personas con disfagia pueden tener dos tipos de problemas de salud.

1 Pueden atragantarse y tener infecciones.

Es cuando al tragar la comida o la bebida van hacia los pulmones.

Eso puede hacer que nos atragantemos y tengamos infecciones en los pulmones.

Son problemas peligrosos para la salud.

Te puede pasar cuando notas que:

- Al comer toses.
- Al comer te cambia la voz.

2 Pueden deshidratarse o desnutrirse y perder peso.

Es cuando la disfagia no deja que nos alimentemos bien. Esto hace que estemos deshidratados, desnutridos y perdamos peso.

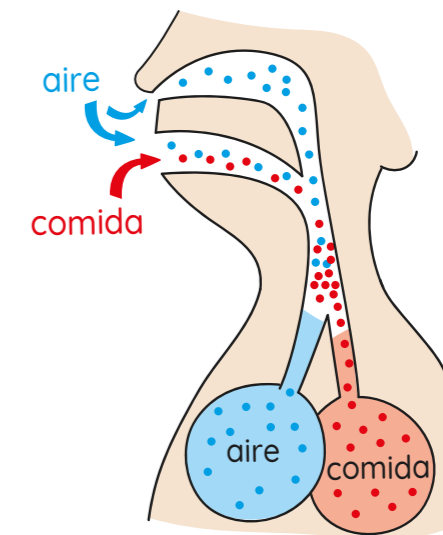
Te puede pasar cuando notas que:

- No cerramos bien la boca y se nos cae la comida
- Se nos queda comida y bebida en la boca después de tragar.

ATragantamiento

Un atragantamiento es cuando algo que tragamos no nos deja respirar.

Por el camino la comida se queda parada, no deja pasar el aire y no podemos respirar bien.



Hay dos tipos de atragantamiento:

1 La persona puede respirar algo, toser y hablar.

Puede contestarnos si se está atragantando.

Para ayudarlo tenemos que pedirle que siga tosiendo.

No tenemos que hacer nada más.

2 La persona no puede respirar nada, ni toser ni hablar.

Se oyen silbidos cuando intenta respirar y le puede cambiar el color de la piel. Esta es una situación grave.



Si le preguntamos si se está atragantando sólo podrá respondernos moviendo la cabeza.

Para ayudarlo tenemos que llamar al teléfono 112.



Después, hay que buscar a alguien que sepa ayudar en estos casos.

Lo importante es echar fuera la comida atascada. Eso se consigue con un ejercicio que se llama **maniobra de desobstrucción**.

Esas maniobras son movimientos que hacemos con la persona que se está atragantando para que salga la comida y vuelva a respirar bien.

Maniobra de desobstrucción

Una maniobra es un conjunto de movimientos.

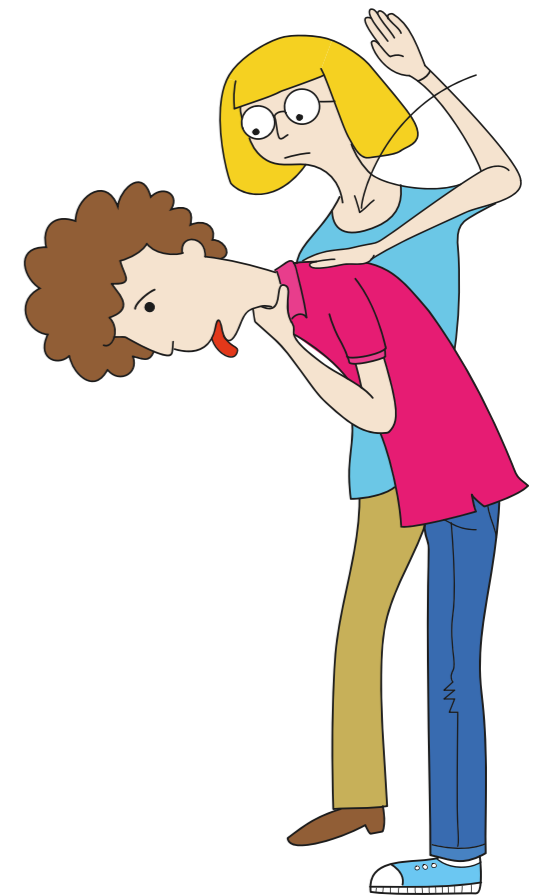
Desobstrucción significa desatascar, quitar un obstáculo.

MANIOBRA DE DESOBSTRUCCIÓN

Con estos movimientos, la persona atragantada echa fuera la comida atascada. Así vuelve a respirar bien.

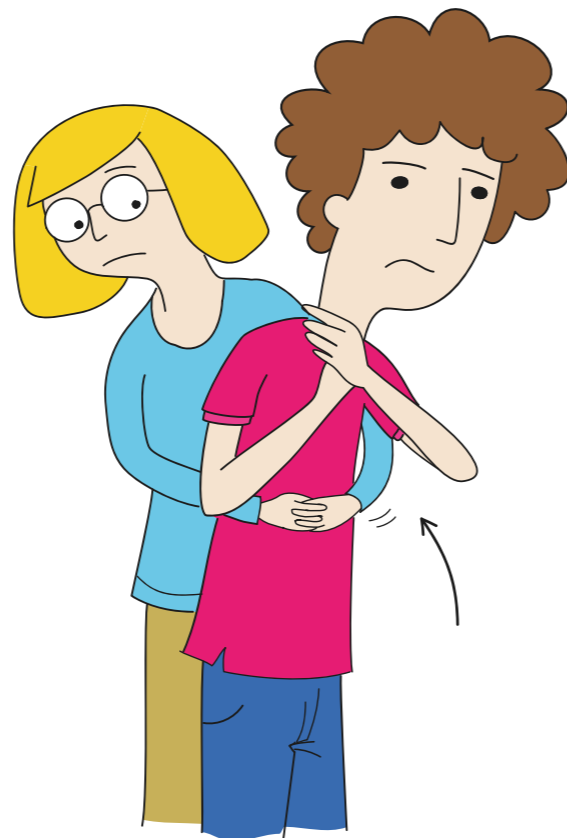
¿Cómo se hace la maniobra de desobstrucción?

- Ponte a un lado y por detrás de la persona.
- Sujeta a la persona e inclínala hacia delante.
- Dale 5 golpes con la mano en la espalda, entre las paletillas.
- Comprueba después de cada uno de los 5 golpes si la comida ha salido.
- Si después de los 5 golpes no ha salido la comida, se hace otro movimiento diferente. Este otro movimiento se llama maniobra de Heimlich y lo explicamos en la página siguiente.



MANIOBRA DE HEIMLICH

- Abraza a la persona por detrás.
- Inclínala hacia delante.
- Coloca el puño de una mano con el pulgar dentro en su abdomen, entre el ombligo y el final del esternón.
- En esta posición, aprieta 5 veces de manera fuerte y rápida, con la fuerza suficiente para levantar a la persona del suelo.
- Cada vez que aprietes tiene que ser un movimiento rápido y fuerte, en dirección hacia atrás y hacia arriba, hasta conseguir que la comida salga.
- Si no sale la comida, vuelve a intentar la maniobra de la página anterior, y luego esta otra vez hasta que la comida salga o la persona quede inconsciente.



Si la persona queda inconsciente:

- Tumbala en el suelo con cuidado.
- Vuelve a llamar al teléfono 112 y explícales lo que ha pasado.
- Esta situación es muy grave y peligrosa.
- Hay que buscar a alguien que sepa hacer lo que se llama **maniobras de Resucitación Cardiopulmonar**.



Para evitar estas consecuencias, tenemos que seguir dos tipos de consejos:

- 1** Consejos sobre la forma de comer y beber
- 2** Consejos sobre las cosas que comemos y bebemos

CONSEJOS PARA COMER Y BEBER

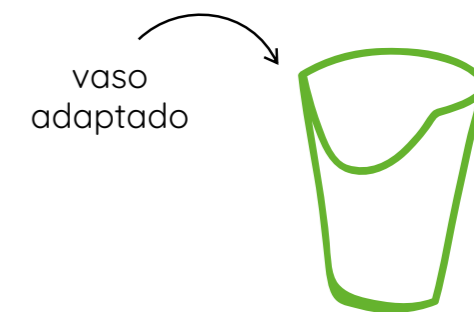
Las personas con disfagia tenemos que seguir unos consejos cuando comemos.

- Tenemos que comer sentados en una silla con la espalda recta.

La cabeza siempre tiene que estar un poco inclinada hacia delante, nunca hacia atrás.

- Debemos concentrarnos mientras comemos. No hay que comer viendo la tele, leyendo o haciendo cosas que nos distraigan.
- Si estamos cansados antes de comer, es mejor esperar un poco.
- Es mejor comer 5 veces al día platos pequeños, que 3 veces platos grandes.
- Tenemos que comer con una cuchara mediana. No podemos meternos mucha comida en la boca de golpe.
- Antes de seguir comiendo, tenemos que asegurarnos de tener la boca vacía.

- No hablaremos con comida o bebida en la boca.
- Para beber, daremos tragos cortos.
- Los mejores vasos son los anchos y los adaptados.
- Cuando terminemos de comer, tenemos que quedarnos sentados en la silla o en un sofá cercano y descansar unos 20 minutos.



Si otra persona nos ayuda a comer:

- Tiene que estar sentada a nuestra misma altura.
- Tiene que ponernos la cuchara en el centro de la boca y presionar ligeramente la lengua o el labio superior.



Es muy importante que anotemos los cambios que tengamos en nuestra manera de comer cuando empecemos a seguir estos consejos.

CONSEJOS PARA ELEGIR LA COMIDA Y LA BEBIDA

Unos alimentos son más fáciles de masticar y de tragar que otros.

Esto depende de si son blandos o duros, o suaves o crujientes, por ejemplo.

Estas sensaciones se llaman **texturas**.

Algunos alimentos pueden ser:



Crujientes
(Patata frita)



Pegajosos
(Caramelo)



Líquidos
(Agua)

Las personas con disfagia tenemos que fijarnos mucho en la textura de lo que comemos y bebemos.

El médico nos dice la textura que tiene que tener nuestra comida.

A veces, hay que cambiar la comida para que nos siente bien. Eso se llama hacer **adaptaciones en la dieta**.

Por ejemplo, hay personas que necesitan que todos sus alimentos estén **tritutados**. Otras necesitan que los líquidos sean más **espesos**.

Hay varios tipos de adaptaciones en la dieta:

A Adaptaciones en comidas.

- 1 Dieta triturada:**
purés y cremas no muy espesas y sin grumos.
- 2 Dieta manipulada mecánicamente:**
puré, flan y pastel de verdura.
- 3 Dieta suave y de fácil masticación.**
Alimentos suaves pero húmedos y no triturados. Por ejemplo, una merluza en salsa.

B Adaptaciones en bebidas.

Cuando me cuesta trabajo beber, tenemos que espesar los líquidos. Se hace mezclando la bebida con unos polvos que se llaman espesantes.

Así conseguimos 3 tipos de textura en la bebida.

- 1 Textura tipo néctar.**
Es la menos espesa, podemos beber con una pajita. El líquido cae del vaso como un hilo fino.
- 2 Textura tipo miel.**
No puede beberse con pajita, lo haremos del vaso o con una cuchara. El líquido cae del vaso en gotas espesas.
- 3 Textura tipo flan.**
Solo se puede tomar con cuchara. El líquido cae del vaso como un bloque.



TENEMOS QUE SABER QUE:

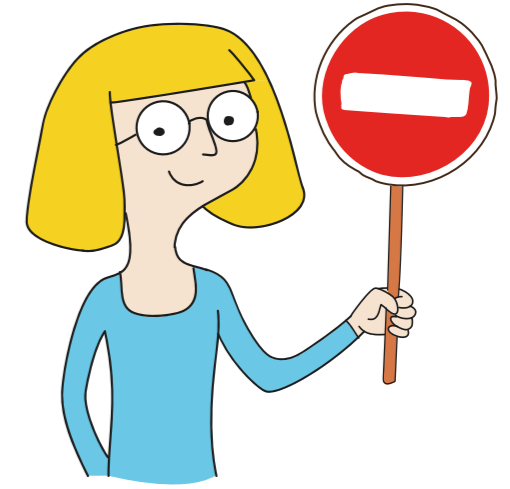
Hay muchos consejos y recomendaciones para las personas con disfagia.

Tu médico y el enfermero de tu centro te dirán cuáles son importantes para ti.

Estos son algunos consejos:

- Es importante no mezclar texturas, es decir, meter en la boca a la vez algo líquido con algo sólido.
- Las texturas de un mismo plato tienen que ser iguales y no llevar grumos.
- Por ejemplo, en un guiso, podemos chafar las patatas para que la textura del plato sea parecida. Por ejemplo, la fruta con mucha agua como la naranja o la sandía, es mejor tomarla en zumo o licuada.
- Hay algunos alimentos que no debemos comer sin adaptar, porque su textura es difícil de manejar en la boca.
- Aunque hagamos adaptaciones en nuestra dieta, el médico puede recomendarnos tomar algún suplemento nutricional.

LA COMIDA NO DEBE SER:



- **Pegajosa,**
como bollería, chocolate, miel, caramelos masticables, plátano.
- **Resbaladiza,**
que se mueve sola en la boca como guisantes, arroz, legumbres enteras (lentejas, garbanzos), pasta.
- **Que suelte agua al morderla,**
como el melón, sandía, naranja.
- **Que pase de sólida a líquida**
en la boca como helados o gelatinas.
- **Fibrosa,**
como la piña, lechuga, apio o espárragos.
- **Con piel o con grumos,**
como pescados con espinas o carnes con tendones y cartílagos.
- **Con piel o semillas,**
como las frutas y vegetales con piel y semillas, como mandarina, uvas, tomate, guisante, soja.
- **Crujiente o seca,**
o que se desmenuza en la boca como tostadas, biscotes y galletas.
- **Dura y seca,**
como pan de cereales o frutos secos.

TEN EN CUENTA QUE:

Es importante que cuidemos que la comida tenga buen aspecto, buen olor y buen sabor.

¡Hay muchas recetas buenísimas!

Además, comer es uno de los grandes placeres de la vida.

También es un momento para disfrutar con los amigos y la familia.



PARA SABER MÁS

Te dejamos algunos materiales de consulta:



Libros:

“Diagnóstico e intervención nutricional en la disfagia orofaríngea: Aspectos prácticos”

Autores: Garmendia Merino, G.; Gómez Candela, C. y Ferrero López, I. Barcelona. Editorial Glosa S.L. 2009

“Disfagia orofaríngea en población geriátrica”

Autores: Avilés Hernández, J.D.; Gañán Albuixech, L. y Martín Balbuena, S. Fundación Universitaria San Antonio. 2009



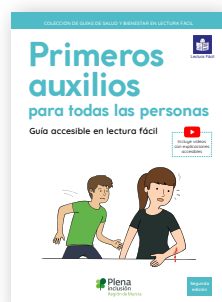
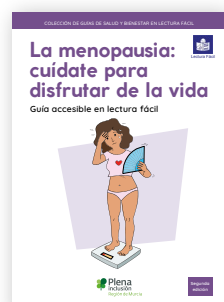
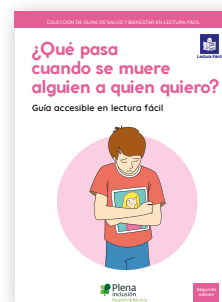
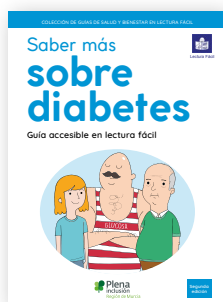
Hospital en Murcia:

Unidad Disfagia Orofaríngea. Servicio Otorrinolaringología.
Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia.
Teléfono: 968 36 95 00



Para poder ir a esta consulta, tienes que ir primero a tu médico de cabecera. Él te dirá si tienes que ir a este hospital a otro de tu zona que también tenga Unidad de Disfagia.

TÍTULOS DE LA COLECCIÓN DE GUÍAS DE SALUD Y BIENESTAR EN LECTURA FÁCIL DE PLENA INCLUSIÓN REGIÓN DE MURCIA



Visita la página web de Plena inclusión Región de Murcia para descargar estos y otros contenidos





información
accesible



Plena
inclusión
Región de Murcia

 www.plenainclusionmurcia.org

 968 28 18 00

 PlenaMurcia

 @plenamurcia

 @PlenaMurcia

 plenamurcia

Financiado por:

