

TINC PROBLEMES PER EMPASSAR! QUÈ PUC FER?

Sílvia Olivares, infermera



**Programa de difusió d'hàbits saludables
Santa Coloma, 20 febrer de 2018**

Introducció

- Objectiu.
- Deglució normal.
- Definició de **disfàgia**.
- Tipus.
- Com saber si puc tenir disfàgia.
- Diagnòstic.
- Com ho puc tractar.
- Complicacions.
- Recomanacions.

Objectiu

- Donar a conèixer a la població què es la disfàgia i la seva importància.
- Donar a conèixer la possibilitat de reconèixer signes i/o símptomes de disfàgia.
- Conscienciar de la importància de fer un bon diagnòstic i tractament de la disfàgia.

Deglució normal

- Procés de formació del bol alimentari.
- La deglució és el procés que continua després d'acabar la fase masticatòria.
- Estructures que intervenen: llengua, dents, llavis i músculs (boca), gola, faringe i esòfag.
- Coordinació ràpida dels músculs i de les estructures.
- La deglució s'acaba quan el menjar entra a l'estómac.
- Disminueix amb l'edat i el menjar té tendència a quedar-se a la gola.

Disfàgia

- Alteració empassar aliments.
- Sòlid - líquids
- Casos no empassa res.
- Motora – Mecànica.
- Causes múltiples. 🙋
- No consciència del problema.
- En pacients aguts incidència del 33%.
- Impacte molt sever sobre el benestar físic i mental.

Tipus




- ▶ **Esofàgica:** sensació que els aliments s'enganxen a la base de la gola o al pit després d'haver començat a empassar .
- ▶ **Orofaríngea:** dificultat de moure els aliments de la boca a la gola i a l'esòfag quan comença a empassar.








Puc pensar que tinc disfàgia si....

- ▶ Baveig.
- ▶ Mal control l'aliment dins de la boca.
- ▶ Retenció del menjar a la boca i/o necessitat d'intents per empassar.
- ▶ Ennuegament.
- ▶ Escurar la gola.
- ▶ Tos.
- ▶ Regurgitació.
- ▶ Rebuig menjar.
- ▶ Infeccions respiratòries recurrents.
- ▶ Alteració veu.

Diagnòstic

- Síntomes inespecífics, antecedents, exploració...
- Signes clínics o radiològics. 
- Problemes nutricionals.
- Problemes respiratoris.
- Test de disfàgia. 
- Qüestionari EAT-10. 

Com ho puc tractar

- Establir els antecedents del pacient per definir la causa.
- Modificació hàbits higiènic-dietètics. 
- Modificació entorn. 
- Modificació dieta. 
- Maniobres compensatòries. 
- Individualitzat.
- Rehabilitació. 
- No tractament únic.

Complicacions

➤ Desnutrició.



➤ Deshidratació.



➤ Problemes respiratoris.



➤ Aïllament social.

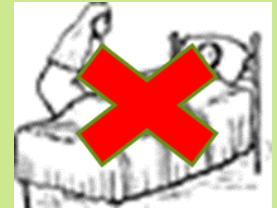


➤ Altres vies alimentació.



Recomanacions generals

- Menjar fora del llit.
- No donar de menjar si està agitat o endormiscat.
- Cuinar al vapor, bullit o guisat.
- Verdures, llegums i hortalisses cuita.
- Carns picades.
- Seure a la mateixa alçada.
- Afavorir l'autonomia.
- No més de 30-40 minuts durada.
- Boca neta abans següent cullerada.
- Evitar pa sec o torrat.
- Atenció als fàrmacs.



Recomanacions generals (2)

- ▶ Triturar els diversos aliments per separat.
- ▶ Identificar els aliments al plat.
- ▶ Dónar al triturat la forma d'algun dels aliments
- ▶ Utilitzar agar-agar per donar consistència al triturat i utilitzar motlles.
- ▶ Textura homogènia.
- ▶ Vigilar amb dobles textures.
- ▶ Es pot afegir unes gotes de sacarina o de llimona al líquid amb espessidor.
- ▶ L'adaptació de textures, factor clau per millorar la qualitat de vida.





*Es triste poner punto
final a capitulos de
nuestra vida.... Pero si no
lo hacemos no podremos
escribir nuevas historias.*

*Ara... És el
vostre torn*

Com donar de menjar a una persona amb disfàgia



Etapes de la deglució

Etapes de la deglució per fases	
Alimento entra cavitat oral Masticació i formació bolus	Fase oral
Elevació llengua i propulsió bolus cap a faringe Elevació paladar tou, segell nasofaringe Desplaçament amunt i a dalt de l'os hioides i laringe Tancament glotis, moviment cap enrere i avall Interrupció respiració Eскурçament faringi	Fase orofaringea
Relaxació esfínter esofàgic superior Pas del bolus a l'esòfag Contracció seqüencial de l'esòfag Relaxació esfínter esofàgic inferior Arribada bolus a l'estómac	Fase esofàgica



Causes

Causes mecàniques i obstructives:	Trastorns neuromusculars:	Altres:
Infeccions (abscessos retroperitoneals).	Enfermetats SNC: Ictus, E.M., Parkinson	Mala dentició.
Diverticulo de Zencker.	Trastorns de la contractilitat: Miastenia Gravis, distròfia muscular	Xerostomia.
Reducció de la complacència muscular		Aftas a la boca
Neoplasia de cap i coll.		
Osteofitos cervicals		
Neoplasies orofaringias.		



Tipus disfàgia

Disfàgia esofàgica:

Sensació atur o nus retroesternal
Dolor toràcic amb el menjar
Regurgitació menjar sense digerir

Empasso bé, però el menjar se m'atura al pit



Disfàgia orofaríngea:

Sensació atur bol alimentari a la gola.
Tos.
Regurgitació nasal.
Molesties al empassar.
Infeccions respiratòries per aspiració.



Em costa d'empassar



Proves radiològiques

- ▶ Endoscòpia: valoració abans i després de la deglució.



- ▶ Videofluoroscopia: radiòleg.

Normal:

<https://www.youtube.com/watch?v=b2gSZU3pKD0>

Amb aspiració:

<https://www.youtube.com/watch?v=mod673gGl6E>

Test valoració disfàgia

► Test l'aigua:

Senzill i fàcil aplicació.

Només es realitza amb un tipus de viscositat.

No poden detectar-se aspiracions.

Presenta cert risc i no determina eficàcia.



► Test volum viscositat:

Senzill, segur i fàcil aplicació.

Es valoren 3 viscositats i volums.

Detecten aspiracions silents.

Determina eficàcia i seguretat



Bolo nº volumen

Viscositat nectar

Deglució segura

5 ml

10 ml

20 ml

Alteracion de la seguridad

Viscositat mel

Deglució segura

5 ml

10 ml

20 ml

Alteració de la seguridad

Viscositat pudin

Deglució segura

5 ml

10 ml

20 ml

Alteració de la seguretad

Fin exploració

EAT-10

Instrucciones:

Responda cada pregunta marcando la casilla correspondiente.

Hasta qué punto usted percibe los siguientes problemas?

0: ningún problema 4: problema serio

	0	1	2	3	4
1. Mi problema para tragar me ha llevado a perder peso.					
2. Mi problema para tragar interfiere con mi capacidad para comer fuera de casa					
3. Tragar líquidos me supone un esfuerzo extra					
4. Tragar sólidos me supone un esfuerzo extra					
5. Tragar pastillas me supone un esfuerzo extra					
6. Tragar es doloroso					
7. El placer de comer se ve afectado por mi problema para tragar					
8. Cuando trago, la comida se pega en mi garganta					
9. Toso cuando como					
10. Tragar es estresante					
Puntuación TOTAL					

Puntuación:

Sume el número de puntos y escriba la puntuación total en el recuadro de Puntuación Total.

Que hacer ahora:

Si la puntuación obtenida es 3 O +, usted puede presentar problemas para tragar de manera eficaz y segura



Modificacions textures

- Faciliten la formació del bol alimentari.
- Facilita la deglució.
- Líquids:



- Afegir líquid exacte.



- Sòlids:



- No afegir dobles textures
- Poden ajudar i molt a millorar la qualitat de vida.



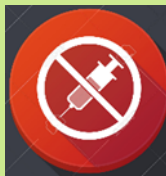
Modificacions de la dieta

- Objectiu: alimentació segura i eficaç.
- Integració del pacient dins de l'àmbit social i familiar
- Individualitzada segons el tipus i grau de disfàgia.
- conèixer les textures dels aliments. 
- aliments de més risc. 
- Suplements proteínics



Hàbits higènic-dietètics

- Bona higiene dental i bucal.
- Evitar les presses.
- Atenció a la veu i/o tos.
- Fer empassar en sec per assegurar la neteja de la boca.



Modificació de l'entorn

- Segui dret a cadira (esquena vertical).



- Al llit 45°.



- Després de menjar, segui de 30 a 45 minuts.



- No parlar mentre es menja.



- Entorn tranquil.



Aliments de risc

- ▶ Líquids amb poca densitat.



- ▶ Productes que es desfan a la boca



- ▶ Textures mixtes:



- ▶ Aliments amb llavors:



- ▶ Aliments enganxosos:

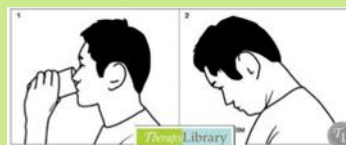


- ▶ Aliments amb molta fibra:

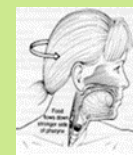


Maniobres compensatòries

- Barbeta plegada.



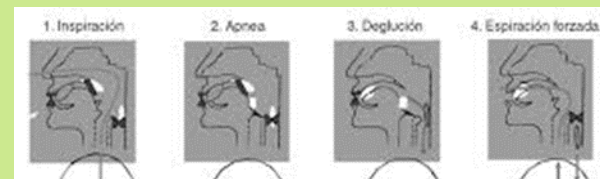
- Rotació cap: cap al costat afectat.



- Cap enrere: molt perillosa



- Deglució supraglòtica



Got adaptat

MATERIALES NECESARIOS:

- VASO DE PLÁSTICO DE TUBO.
- TIJERAS.
- CÚTER.
- LIJA O LIMA DE UÑAS.



Exercicis per enfortir



<p>1. Saque la lengua 2. Ponga la lengua</p>	<p>1. Coloque la lengua</p>	<p>1. Apoye la lengua 2. Manténgala allí unos segundos.</p>
<p>Ejercicios de Lengua - Segundo ejercicio</p> <p>Saque la lengua y vuélvala a introducir dentro de la boca.</p> <p>Si no puede realizar este ejercicio, puede ayudarse con una gasa y realizar el movimiento manualmente.</p>	<p>Ejercicios de Lengua - Tercer ejercicio</p> <p>Con la boca cerrada, rodee las encías con la punta de la lengua.</p> <p>Haga lo mismo rodeando los labios.</p>	<p>Ejercicios de Lengua - Cuarto ejercicio</p> <p>Apoye la lengua con fuerza en la parte superior del paladar y manténgala allí unos segundos.</p>
<p>1. Saque la lengua 2. Haga fuerza</p>	<p>1. Coloque la lengua 2. Manténgala allí unos segundos.</p>	<p>1. Propulse los labios y haga fuerza enviando un beso</p>
<p>Ejercicios de Lengua - Sexto ejercicio</p> <p>Saque la lengua y haga fuerza contra un objeto.</p>	<p>Ejercicios de Lengua - Séptimo ejercicio</p> <p>Empuje las mejillas con la punta de la lengua</p>	<p>Ejercicios de Labios y Mejillas - Primer ejercicio</p>



Espressir amb altres aliments

Recomanacions per augmentar la consistència del líquids		
Aliment líquid	Textura nèctar-mel	Textura púding
Suc de fruita (100 cc)	Afegir 60 g de préssec a almívar o plàtan.	Afegir 120 g de préssec a almívar o plàtan.
Llet (100 cc)	Afegir 12 g (3 cull postres) de farinetes de cereals	Afegir 20 g (5 cull postres) farinetes cereals
Caldo (100 cc)	Afegir 12 g de farinetes cereals, sèmola, tapioca o puré patates instantani.	Afegir 20 g de farinetes cereals, sèmola, tapioca o puré patates instantani.
Qualsevol líquid 100 cc, que es vulgui mantenir sabor original	Afegir espessidor neutre segons indica marca comercial	

Espezzir amb altres aliments

Leche Yogur Batidos caseros Suplemento nutricional	Cereales tipo “papilla en polvo”: añadir poco a poco hasta conseguir la textura deseada. Galletas o Magdalenas: añadir la cantidad suficiente para la textura deseada y batir hasta conseguir un alimento homogéneo o fino. Harina de maíz: Añadir poco a poco a la leche en caliente hasta obtener la textura deseada.
Zumo	Cereales tipo “papilla en polvo”: añadir poco a poco hasta conseguir la textura deseada. Melocotón en almíbar o plátano.
Sopa Caldo Crema Puré	Harinas (de trigo, de legumbres, de tapioca...) o Sémolas: añadir poco a poco durante la cocción hasta conseguir la textura deseada. Si apareciesen grumos batir hasta conseguir un alimento fino. Arroz o Pasta o Patata hervida: añadir durante la cocción y triturarlo todo hasta conseguir una textura homogénea. Copos de puré de patata: Añadir al alimento en caliente hasta obtener la textura deseada.
Agua	Gelatina o espesante comercial

Espeessidors pels aliments

► gelatines

Para hacer la gelatina...

- Gelatina en polvo (tipo royal): Mezclar la cantidad indicada por el fabricante con el líquido caliente y dejar enfriar
- Cola de pescado: Remojar la lámina previamente en agua fría durante unos 5 minutos. Escurrir y añadir al producto a espesar en caliente
- Goma xantana: Se puede añadir en frío o en caliente. Para conseguir gelatina hace falta añadir 10g por Litro (máximo recomendado). Se puede adquirir en farmacia.

► Espeessidors comercials



Estructura	Funció	Funcionalitat actual	Observacions
LLABIS (orbicular de la Boca)	-Inici del reflex de deglució. Retenció de l'aliment dintre cavitat oral	Hipotonia Asimetria Hipertonia	Existència de baveig
PALADAR Tensor vel palatoglosso Palatofaringeo	Separació de la cavitat oral de la nasal	Elevació i mobilitat del vel. Amplitud de la cavitat orofaríngea per permetre el pas del bol	Alteracions a la veu: nasalitat
GALTES Bucinador Temporal Masetero Pterigoidep ext	Control del moviment de masticació	Capacitat de lateralitzar la mandíbula Capacitat de rotació de la mandíbula.	
LLENGUA Transversal de la llengua. Genioglosso Estiloglosso Estilohioideo Digastrico posterior y anterior	Recollir el bol Control del bol a la cavitat oral Inici del reflux involuntari de la deglució	Protrusió Lateralització. Mobilitat To. Hipotonia-hipertonia Alteracions de la estructura	
DENTS	Trituració i esmicolament de l'aliment	Força el tancament Canvis a la seva estructura:: absència de peces, dentadura postissa	