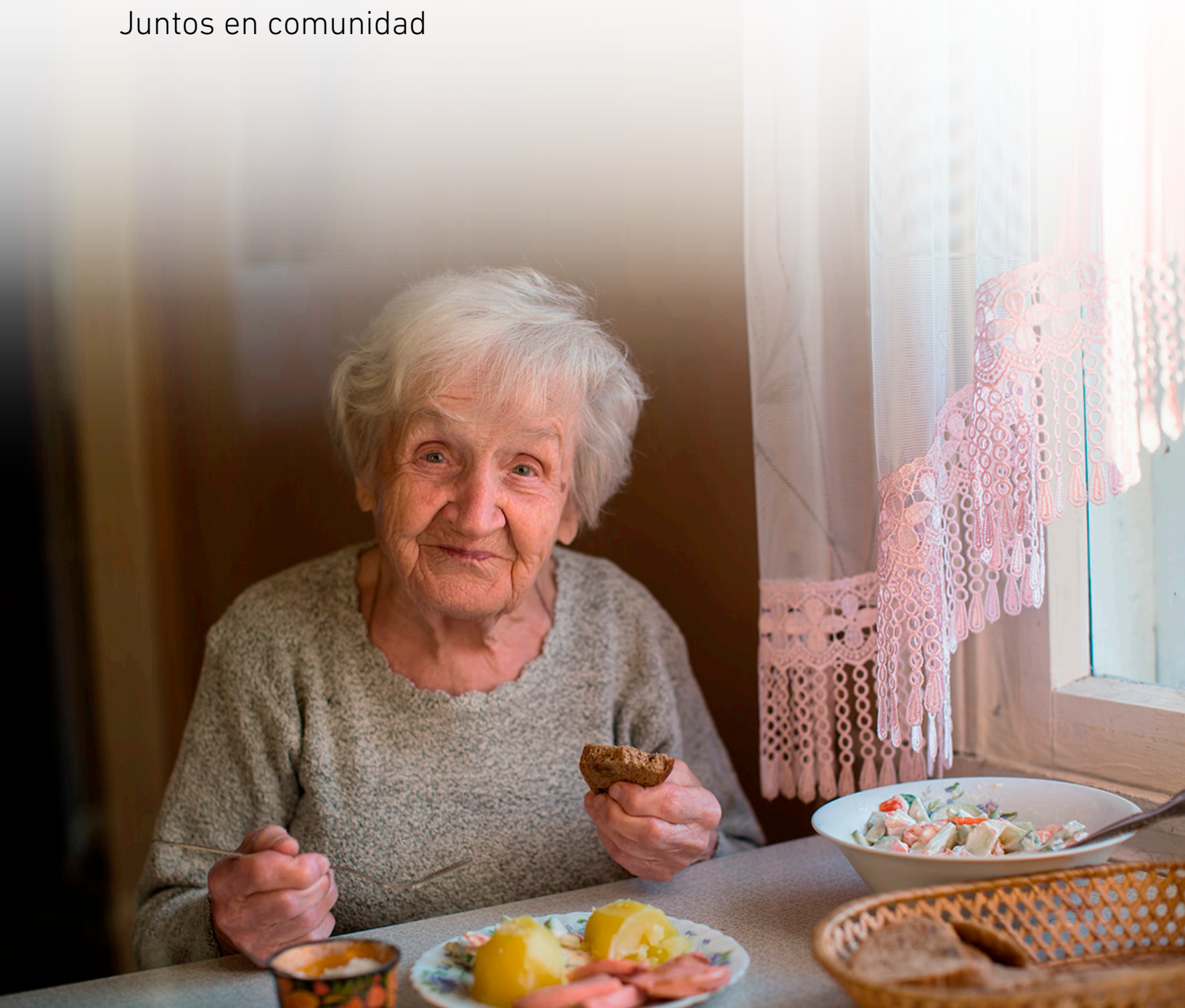


UDLA EN LAS COMUNIDADES

**CONSIDERACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN Y DEGLUCIÓN
SEGURA EN PERSONAS CON TRASTORNO DE LA DEGLUCIÓN
Y/O ADULTOS MAYORES EN EL CONTEXTO COVID-19**

Juntos en comunidad



Consideraciones de alimentación para adultos mayores y adultos con dificultades para deglutir

La alimentación es un acto social que permite reunirnos y compartir el alimento con otros. Nos permite conversar sobre las experiencias vividas durante el día y un sinnúmero de otros temas importantes en nuestras vidas.

Esta actividad cotidiana es importante, no solo por la necesidad de alimentarse nutritivamente, sino también porque hace evocar recuerdos y sensaciones al oler y degustar la comida.

Se define la deglución como el proceso que se inicia cuando se percibe el alimento desde el olfato, la vista e inclusive el tacto, para posteriormente ser ingresado a la boca, ser saboreado, masticado, y deglutido o tragado.

Pero el proceso de la alimentación y de la deglución pueden verse afectados por diferentes situaciones tales como:

- Envejecimiento: el envejecimiento es un proceso natural que trae consigo algunos cambios que pueden dificultar la deglución. Se pueden presentar modificaciones en el gusto y el olfato, sequedad en la boca o disminución de saliva, pérdida de piezas dentarias, debilidad muscular, entre otras. Estas dificultades suelen aumentar generalmente sobre los 70 años.
- Enfermedades neurológicas como Parkinson, Alzheimer, accidente cerebrovascular, etc.
- Presentar enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Desde la Fonoaudiología, podemos contribuir a la dinámica de la alimentación comunitaria desarrollada en las Ollas Comunes informando a las personas mayores y sus familiares o cuidadores, respecto de ciertos elementos que pudieran dificultar la ingesta del alimento y además proponer algunas recomendaciones para mejorar esta y evitar dificultades.



Detectar tempranamente las alteraciones en la alimentación es fundamental para prevenir la aparición de problemas de salud que pueden afectar también su convivencia en comunidad. De esta manera, se recomienda estar alerta frente a ciertas señales tales como:

- Dificultad para masticar el alimento.
- Atoros constantes.
- “Trapicarse” con la comida.
- Expulsión del alimento por la boca y nariz.
- Disfonía o cambios de voz durante o después de alimentarse.
- Aparición o aumento de secreciones (flemas) después de tragar o deglutir.
- Dolor constante en boca o garganta al comer.
- Sensación de atoro o detención del alimento en la “garganta”.
- Enfermedades respiratorias a repetición (neumonía, bronquitis) sin explicación aparente.
- Dificultad para el manejo de diferentes consistencias y tamaños de alimentos, por ejemplo, líquidos como la sopa o el agua, enteros como la papa, pequeños como el arroz.

Cuando tenga la posibilidad, consulte a un fonoaudiólogo y menciónese si presenta alguna de las señales descritas.

La presencia de alguna de estas señales, pueden generar:

- Miedo o inseguridad al deglutir o tragar.
- Baja motivación para alimentarse.
- Alimentarse sin compañía.



A continuación, detallamos algunas indicaciones a tener en cuenta en el proceso de alimentación de los adultos mayores, aun cuando no exista un trastorno de la deglución diagnosticado. Estas recomendaciones son las siguientes:

- Evite alimentarse mientras esté acostado (a). Es más seguro comer sentado (a).
- Acuéstese al menos 30 minutos después de alimentarse.
- Lleve a su boca porciones pequeñas de alimento, de manera pausada, sin apuro. Tómese el tiempo para saborear el alimento, masticarlo bien, y tragarlo de a poco. Trague antes de ingresar la siguiente cucharada.
- Evite consumir líquidos a tragos o sorbos muy grandes. Consúmalos utilizando una cuchara de té o en tragos pequeños. De preferencia, no utilice bombilla.
- Evite consumir alimentos con diferentes consistencias al mismo tiempo. Por ejemplo, si está consumiendo carbonada, cazuela, porotos o cualquier otro tipo de plato compuesto por alimentos sólidos y líquidos, separe las consistencias y consúmalas por separado. Otra opción es que muele el alimento o lo triture, pudiendo utilizar para ello un tenedor, una juguera o minipimer, o cualquier otro utensilio que le ayude a “chancar” el alimento.
- Ante la ausencia de piezas dentarias, intente alimentarse por medio de trozos pequeños y prefiera alimentos blandos.
- La alimentación debe ser un momento grato y generarse en un ambiente sin distractores (ruido ambiente, televisión, radio, etc).



Si una persona ya fue diagnosticada con algún trastorno de deglución por un fonoaudiólogo, siga fielmente las instrucciones recomendadas por el profesional.

Si estas recomendaciones incluyen la prohibición de líquidos y/o modificación de las consistencias, sígalas al pie de la letra.

Otros consejos que pueden ayudar son:

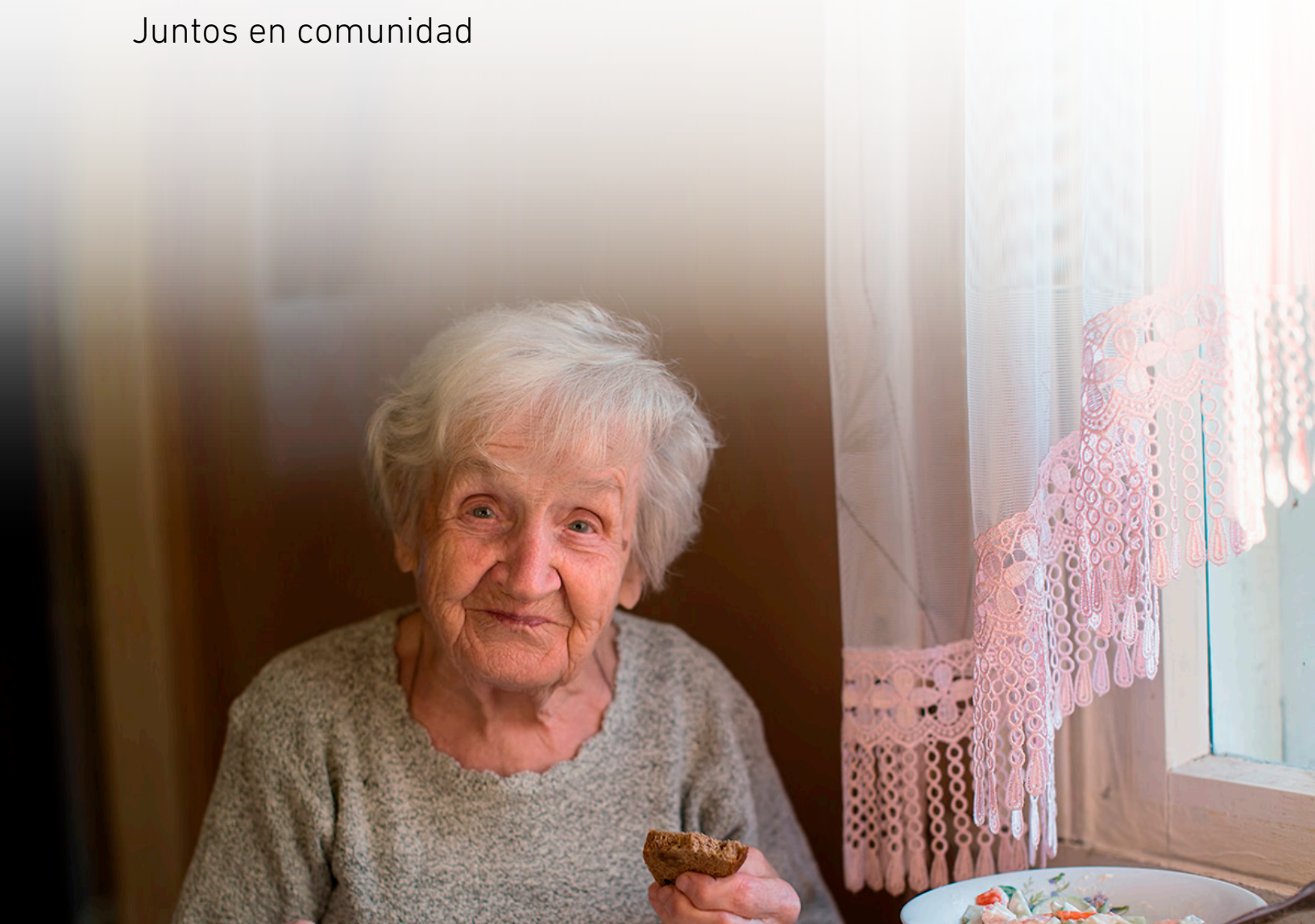
- Si usted vive solo(a), busque estar acompañado al momento de alimentarse. Si tiene posibilidad, conéctese por medio de videollamada (Whatsapp, Zoom, Facebook) o llamada con algún familiar, amigo o vecino, durante sus comidas.
- Si usted es cuidador de una persona diagnosticada con Trastorno de la Deglución, acompañela durante todo el proceso de alimentación y procure seguir las instrucciones anteriormente descritas.
- Siga una rutina a la hora de alimentarse, que puede incluir poner individual, poner el alimento en un determinado plato, que le facilite distinguir los diferentes colores y sabores.
- Tómese el tiempo para oler y degustar el alimento.



UDLA EN LAS COMUNIDADES

**CONSIDERACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN Y DEGLUCIÓN
SEGURA EN PERSONAS CON TRASTORNO DE LA DEGLUCIÓN
Y/O ADULTOS MAYORES EN EL CONTEXTO COVID-19**

Juntos en comunidad



Autoras:

FLGA. Paula Pulgar
FLGA. Nicole Lobos
FLGA. Camila Abarza
FLGA. Francisca Vega