



Consejos para comer, beber y tomar píldoras de manera segura



Algunas personas luego de una lesión en la médula espinal padecen de “disfagia”. La disfagia produce dificultades para tragar alimentos, bebidas o píldoras en forma segura y causa también ciertos problemas de salud, como, por ejemplo:

Atragantamientos: Se producen cuando los alimentos, bebidas o pastillas descienden por las vías respiratorias o se atascan en la garganta, lo que puede dificultar mucho la respiración.

Neumonía por aspiración: Es una infección pulmonar que ocurre cuando alimentos, bebidas, píldoras, flema, saliva o ácido estomacal descienden por la tráquea a las vías respiratorias, en vez de descender al estómago.

- Si la toz no es lo suficientemente fuerte, lo que descendió por las vías respiratorias puede ingresar a los pulmones (por lo general, en el área inferior del pulmón derecho).
- Si lo que ha ingresado en el pulmón, no se elimina tosiendo y queda alojado allí, puede causar exceso de flema.
- Esto también puede causar dificultad para respirar e infecciones con fiebre alta.

Deshidratación o desnutrición: Si la dificultad para tragar no permite beber o comer adecuadamente, esto puede generar problemas en:

- La vejiga
- La piel
- Los músculos

¿Quiénes corren riesgos de padecer dificultad para tragar o “disfagia”?

- Personas con lesiones o enfermedades en la columna cervical superior, conocidas como “tetraplejia” o “cuadriplejia”, o personas con cirugías de inserción de implantes metálicos en la columna vertebral.
- Personas que han tenido cambios en la respiración y en la fuerza de los músculos empleados para respirar.

Comuníquese con su médico o enfermero para obtener más información.

Autora: Anellina Ventre. ©2015 revisado en 2022 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022. Todos los derechos reservados. Aviso legal: la información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

MÉDICO

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge7-2015-07-21

Consejos para comer, beber y tomar píldoras de manera segura



- Personas con afecciones médicas en las que crecen protuberancias óseas en la parte frontal de la columna, conocidas como "osteofitos cervicales" o "hiperostosis esquelética idiopática difusa".
- Personas con enfermedades que afectan el cerebro y los nervios, como, por ejemplo, la "siringomielia" (formación de un quiste lleno de líquido, cerca de la parte inferior del cerebro), enfermedad de Parkinson o esclerosis múltiple.
- Personas con enfermedades que afectan la garganta o el esófago (tubo que conecta con el estómago), como, por ejemplo, cáncer.
- Personas mayores de 75 años.

¿Qué hacer si tiene problemas para tragar?

Un terapeuta del habla y del lenguaje podrá asistirlo en:

- Evaluar que puede comer y beber de manera segura y si necesita una prueba de deglución con rayos X.
- Proveerle ejercicios o un plan para que coma, beba, o tome píldoras de forma segura.
- Recomendarle personal sanitario que provea asistencia para los problemas de salud que se presentan con la "disfagia" o dificultad para tragar.

Recomendaciones para comer, beber o tomar píldoras en forma segura

- Mantenga la boca limpia y saludable.
 - Cepílese los dientes y las encías al menos dos veces al día, con un cepillo de dientes.
 - Remoje y cepille las dentaduras postizas.
 - Consulte a su dentista con regularidad. La higiene bucal reduce la posibilidad de contraer neumonías por aspiración y provee una sensación agradable en la boca y la garganta.



Comuníquese con su médico o enfermero para obtener más información.

Autora: Anellina Ventre. ©2015 revisado en 2022 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022. Todos los derechos reservados. Aviso legal: la información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

MÉDICO

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge7-2015-07-21

Consejos para comer, beber y tomar píldoras de manera segura

- Asegúrese de beber suficiente agua durante el día.
 - Esto le proveerá una sensación agradable en la boca y la garganta, y facilitará el descenso de los alimentos secos y las píldoras.
- Limite el consumo de cafeína.
 - la cafeína está presente en el café, algunos té y gaseosas. La cafeína puede reseca la boca y garganta, produciendo una sensación desagradable y propiciando que se atasquen los alimentos o medicamentos al intentar tragarlos. La cafeína contribuye a que el ácido estomacal ascienda a la garganta. Si tiene problemas de acidez estomacal, consulte a su médico.



- Siga las recomendaciones de su terapeuta respiratorio para mantener los pulmones saludables y lo más fuertes posible.
- Durante las comidas:
 - Coma, beba o tome sus píldoras cuando esté despierto y respirando con facilidad.
 - Asegúrese de estar sentado lo más erguido posible, con las caderas flexionadas. El tronco debe estar recto.
 - Coma de a pequeños bocados lentamente y beba sorbos entre cada bocado de comida.
 - Después de cada comida, trate de permanecer sentado durante 30 minutos, manteniendo la cabeza y los hombros por encima del estómago, para que la comida permanezca en el estómago mientras digiere.
- Si se ha atragantado con comida, bebidas o píldoras, o si las mismas han descendido por las vías respiratorias, solicite ayuda para realizar la técnica de “tos asistida”. Las personas de su entorno tienen que saber cómo efectuar la técnica de “tos asistida”.



Comuníquese con su médico o enfermero para obtener más información.

Autora: Anellina Ventre. ©2015 revisado en 2022 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022. Todos los derechos reservados. Aviso legal: la información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

MÉDICO

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge7-2015-07-21



Consejos para comer, beber y tomar píldoras de manera segura

Si se ha atragantado con comida, bebidas o píldoras, o si las mismas han descendido por las vías respiratorias, y la técnica de "tos asistida" es ineficaz, o tiene fiebre y dificultad para respirar, llame a su médico o al 911, o acuda a la sala de emergencias más cercana. Es posible que haya contraído una "neumonía por aspiración".

- Cómo tomar sus píldoras de la manera más segura:
 - Siéntese derecho cuando tome las píldoras, incluso durante la noche
 - Tome una píldora a la vez.
 - Tome un sorbo de agua para humedecer la boca y garganta antes de tomar una píldora y tome un sorbo de agua entre píldoras, para facilitar el descenso al estómago.
 - Mezcle las píldoras con yogur, puré de manzanas o avena cocida, si le es muy difícil tomarlas con bebidas.
 - Triture las píldoras o abra las cápsulas si le es muy difícil tomarlas enteras. Su médico o farmacéutico le informará si el medicamento puede triturarse.

Comuníquese con su médico o enfermero para obtener más información.

Autora: Anellina Ventre. ©2015 revisado en 2022 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022. Todos los derechos reservados. Aviso legal: la información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación

MÉDICO

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge7-2015-07-21