

## A continuación piensa sobre los siguientes enunciados y responde con "Sí" o "No"

- Comer fuera de casa me supone un esfuerzo extra para tragar la comida y la bebida.
- La hora de la comida no es agradable, sino un momento que me produce angustia y estrés.
- Me resulta difícil tragar alimentos, bebidas o medicamentos.
- Siento dolor al tragar o que la comida se queda en la garganta.
- Babeo, toso o carraspeo después de tragar el alimento.
- He tenido infecciones respiratorias (continuos resfriados) o fiebres frecuentes.
- He perdido peso en los últimos meses.

Si has respondido "Sí" a alguna de las anteriores frases, consulta a tu médico o profesional de la salud más cercano.

### "Gastronomía + inclusiva"

El proyecto Huesca más inclusiva está promovido por el Ayuntamiento de Huesca, la Obra Social "la Caixa" y CADIS Huesca y pretende conseguir avances significativos en la inclusión de las personas significados en la inclusión de las personas con discapacidad y/o dependencia en 9 ámbitos de actuación, para llegar a calificar a Huesca como ciudad inclusiva.



Iniciativa llevada a cabo gracias a la subvención para la financiación de programas de interés social en la Comunidad autónoma de Aragón con cargo a las asignación tributaria del impuesto sobre la renta de las personas físicas para el año 2021.

# ¿Qué tengo que saber sobre la Distagia?

Colabora

Financian



## ¿Qué es la disfagia?

La **disfagia** es la dificultad para llevar de forma segura los alimentos sólidos, líquidos, medicamentos e incluso la saliva desde la boca al estómago.

No es una enfermedad, sino un **síntoma** producido por una situación física, neurológica o degenerativa.

## ¿Qué problemas de salud puede causar?

- **Atragantamientos graves.**
- **Infecciones respiratorias.**
- **Deshidratación.**
- **Desnutrición.**
- **Muerte.**



## ¿Qué pasos hay que seguir si sospecho que tengo disfagia?

Lo primero que hay que hacer es dirigirse al médico de cabecera.

Si perteneces a una asociación, también tienes que contactar con el médico, logopeda, enfermero u otros especialistas en disfagia.

**Ellos te ayudarán en el proceso que debes seguir.**

## Adaptaciones durante las comidas:

- **Textura de los alimentos.**  
Los cambios de textura de los alimentos sólidos y líquidos deberán ser personalizados y pautados por **médicos o logopedas**.
- **Tamaño de los cubiertos.**  
Para garantizar la seguridad se deberá controlar la cantidad de alimento en boca. Siendo a mayor cantidad mayor riesgo.
- **Productos de apoyo.**  
El uso de vajilla, cubiertos y otro tipo de materiales adaptados favorecerá la autonomía personal. Te informará sobre estas herramientas un **terapeuta ocupacional**.

## Consejos para una correcta alimentación:

- **Cantidad de alimento servido.**  
La cantidad de alimento deberá ser la necesaria para cubrir las necesidades diarias del organismo.
- **Equilibrio nutritivo.**  
Los diferentes grupos de alimentos deberán ser los indicados por el **médico especializado en este área o por un dietista-nutricionista**, para recuperar o mantener un buen estado de salud.
- **Calidad de los alimentos.**  
Los alimentos utilizados en la elaboración de las comidas deberán ser de calidad, es decir: apetecibles, saludables, nutritivos y seguros para nuestra salud.