

GUÍA SOBRE USO DE TÉCNICAS Y PRODUCTOS DE APOYO PARA PERSONAS CON DISFAGIA



ÍNDICE

GUÍA SOBRE USO DE TÉCNICAS Y PRODUCTOS DE APOYO PARA PERSONAS CON DISFAGIA.....	1
ÍNDICE	2
RECOMENDACIONES GENERALES DURANTE LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISFAGIA.....	3
• ANTES DE LA COMIDA	3
• DURANTE LA COMIDA.....	4
• DESPUÉS DE LAS COMIDAS.....	6
PRODUCTOS DE APOYO DURANTE LA ALIMENTACIÓN	6
• PRODUCTOS DE APOYO PARA FACILITAR LA ALIMENTACIÓN: ...	7
PRODUCTOS DE APOYO PARA FACILITAR LA COMUNICACIÓN DURANTE LA ALIMENTACIÓN	16
• PICTOGRAMAS	16
• PLAFÓN MONOGRÁFICO O TABLET COMUNICADORA.....	17
• CUADERNOS DE COMUNICACIÓN	18
• COMUNICADORES.....	19

● RECOMENDACIONES GENERALES DURANTE LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISFAGIA

Estas recomendaciones siempre deben ser **individualizadas**, es decir, adaptadas a las características de cada persona y al tipo de disfagia que presente.

• ANTES DE LA COMIDA

- ✓ Se recomienda tener una **higiene de manos adecuada**, tanto antes de las comidas como durante y después de las mismas.
- ✓ Se recomienda mantener una **higiene bucal adecuada** antes de las comidas, incluyendo la higiene de prótesis (es decir, dentaduras postizas).
- ✓ Se recomienda que la persona tenga consciencia de lo que va a comer (por ejemplo, elaborando un menú semanal o mensual).
- ✓ Es importante saber la apetencia o desapetencia de la persona respecto a la comida.
- ✓ La persona debe estar despierta antes de empezar a comer (sin síntomas de somnolencia que le puedan afectar durante la comida).



- ✓ Cabe destacar que existen personas que necesitan realizar un **calentamiento muscular** antes de las comidas (por ejemplo, hacer ejercicios orofaciales para activar la musculatura).

- **DURANTE LA COMIDA**

- ✓ Se recomienda tener una **higiene de manos adecuada**, tanto antes de las comidas como durante y después de las mismas.

- ✓ Se debe buscar un **ambiente sin distracciones** mientras se come. Es mejor que la persona se centre en la comida, evitando también hablar mientras come.



- ✓ Que la habitación donde se coma esté iluminada y sea un **entorno tranquilo**.
- ✓ Generalmente, es preferible que la persona con disfagia coma sentada, con la barbilla inclinada hacia abajo. Sin embargo, hay personas con disfagia a las que se les recomienda comer con la barbilla inclinada hacia arriba. Depende siempre del caso en particular.



- ✓ Se recomienda que la persona con disfagia tome **agua** durante las comidas.
- ✓ Que la persona se mantenga en posición incorporada (espalda ligeramente hacia delante y pies tocando el suelo) mientras come para evitar aspiraciones.

- ✓ Es aconsejable que la persona con disfagia tenga compañía durante las comidas, por si se produce algún atragantamiento. Si esto sucede, lo adecuado es que la persona se incline hacia delante y tosa. Cuando haya dejado de toser, se recomienda tragar rápidamente para retirar los restos de alimentos que puedan quedar y tomar agua (o líquidos adaptados a la textura que cada persona necesite).
- ✓ El tiempo dedicado a la comida tiende a enlentecerse en personas con disfagia, por lo que se debe dar el tiempo adecuado a cada persona; sin embargo, se recomienda no alargar la comida más de **30 minutos** y parar, si la persona está cansada.
- ✓ Que la persona coma tranquilamente, en cantidades pequeñas.
- ✓ Que la persona espere a tener la boca vacía antes de introducir más alimento.
- ✓ Se recomienda **no usar pajitas ni jeringas**.
- ✓ Si la persona lo necesita, se recomienda utilizar una **vajilla adaptada** (por ejemplo, vasos y cubiertos adaptados, platos antideslizantes, etc.).



- **DESPUÉS DE LAS COMIDAS**

- ✓ Se recomienda **no tumbarse hasta que hayan pasado entre 30 y 50 minutos** desde que la persona con disfagia termine de comer. De esta forma, se evita que la comida suba hacia arriba y se pueda aspirar.
- ✓ Se recomienda mantener una higiene bucal adecuada, incluyendo la higiene de prótesis (es decir, dentaduras postizas).

PRODUCTOS DE APOYO DURANTE LA ALIMENTACIÓN

Los productos de apoyo (también llamados “dispositivos de asistencia” o “tecnologías de apoyo”) son cualquier instrumento, equipo o sistema técnico usado por una persona con algún tipo de dificultad o limitación funcional y que facilitan su actividad diaria, fomentando su autonomía.

El objetivo de estos productos de apoyo es **prevenir, compensar, mitigar o neutralizar la limitación en cuestión.**

Los productos de apoyo pueden comprarse o ser fabricados específicamente para una persona.

Esto último se puede hacer a través de impresoras 3D, de forma que las características del producto de apoyo se adecuarían a la persona que lo necesitase, pero podría replicarse en diferentes tamaños para otras personas.

El uso de productos de apoyo durante la alimentación (para preparar, servir, comer o beber) facilita el desarrollo de actividades de la vida diaria y **normaliza el proceso de alimentación**.

Esto influye de manera positiva en la autonomía de la persona y en el establecimiento de relaciones sociales, aumentando su actividad diaria y mejorando su calidad de vida y su autoestima.

A continuación, se describen algunos de los productos de apoyo más utilizados.

- **PRODUCTOS DE APOYO PARA FACILITAR LA ALIMENTACIÓN:**

Cubiertos adaptados

- ✓ **Cubiertos estándar con mango engrosado:** recomendados



para personas con dificultades para coger los cubiertos (ya sea por dolor o falta de fuerza en las manos). Las características del mango dependen de las necesidades de cada persona, pudiendo cambiar el material con el que es elaborado (rígido, acolchado, etc.) o su forma (tipo champiñón, fino, etc.)

- ✓ **Cubiertos con recubrimiento blando de PVC:** recomendados para personas con mordida involuntaria. Se fabrican con material metálico cubierto con una película de PVC de uso

alimentario, para reducir el sufrimiento de los dientes de dichas personas.



- ✓ **Cubiertos angulares** (o direccionales) con mango moldeable: recomendados para personas con limitaciones de movimientos.

Moldeando el mango, se puede adoptar el ángulo deseado para cada persona; además, las características del mango se adaptan a las necesidades individuales, pudiendo cambiar el material con el que es elaborado (rígido, acolchado, etc.) o su forma (tipo champiñón, fino, etc.)



- ✓ **Cubiertos de plástico duro:**

recomendados para personas con mordida involuntaria.

Son utensilios blandos que ayudan a estas personas a disminuir el sufrimiento dental, además de ser económicamente accesibles.

- ✓ **Cubiertos de silicona:** recomendados para personas con mordida involuntaria.

Se utilizan para reducir el sufrimiento de los dientes de dichas personas y son económicamente accesibles.

- ✓ **Cubiertos con manopla:** recomendados para personas con función limitada en la mano o agarre débil.

El mango posee una correa (que puede ser de tela, plástico u otro material ajustable) para facilitar el agarre seguro del utensilio.

- ✓ **Cubiertos especiales:** son utensilios de diferentes formas, diseñados para responder a las necesidades de una persona o población específica.

Por ejemplo, son cubiertos

especiales los cuchillos tipo mecedora, como el que se muestra en la imagen.



- ✓ **Cubiertos multifunción:** recomendados para personas que

tienen una sola mano. Existen el tenedor con

bordes diseñados para cortar los alimentos

(haciendo las veces de tenedor y cuchillo), la

cuchara con dientes en su extremo (siendo

cuchara y tenedor, a la vez) y el cuchillo Nelson,

que posee dientes en su extremo (siendo, a la vez, cuchillo y tenedor)



Vasos adaptados

✓ **Vaso con escotadura o de tipo “Nosey”:**

recomendado para personas con movilidad reducida en el cuello (o en las extremidades superiores) y para personas que, por disfagia o presbifagia, no deben levantar la cabeza al tragar. Gracias a la abertura de este vaso, la persona puede **tomar líquidos sin inclinar el cuello** para vaciarlo.



- ✓ **Vaso con doble asa:** recomendado para personas con movilidad reducida o con dificultad para el agarre. Al tener dos asas, es más fácil y cómodo de agarrar con ambas manos. Este vaso posee una base ancha para prevenir que el vaso vuelque y se derrame el líquido.

- ✓ **Vaso con doble asa y boquilla:** recomendado para personas con movilidad reducida o que presentan temblores.



Posee una base ancha para prevenir que el vaso vuelque y se derrame el líquido; además, presenta una boquilla por la que cae el líquido.

- ✓ **Vaso transparente con tapa de boquilla (o sin tapa):** a este vaso se le puede ajustar una tapa con boquilla, cuyos orificios permiten el paso de líquidos.

Algunos modelos incluyen un sistema con válvula que impide el derrame del líquido cuando se vuelca el vaso.

- ✓ **Vaso de Medela:** recomendado para administrar líquidos a bebés y niños. Es un vaso de poca capacidad, graduado y con una escotadura hacia el exterior.



- ✓ **Taza Kennedy:** recomendada para personas con bajo tono muscular en las extremidades superiores.



Es una taza ligera con un orificio donde introducir una pajita, diseñada especialmente para evitar que se derrame el líquido, si se vuelca.

- ✓ **Vaso regulador con dos asas:** recomendado para personas con disfagia o con afecciones neurológicas.

Está diseñado para dejar salir una cantidad fija de alimentos líquidos con cada sorbo.

Posee dos asas para que la persona pueda sostenerlo fácilmente; además, su base es ancha y tiene tapadera para evitar los derrames accidentales.



Platos adaptados

- ✓ **Platos de policarbonato con rebordes para plato:** ambos están hechos de plástico de uso alimentario.

Los rebordes se ajustan al contorno del plato, haciendo de barrera durante la recogida del alimento con el cubierto, además de evitar la caída de este del plato.

- ✓ **Platos contorneados con fondo en pendiente (o tipo**



“Manoy”): hechos de plástico de uso alimentario, son ovalados y tienen un borde más bajo que otro para que la persona pueda recoger la comida con mayor facilidad

- ✓ **Platos con compartimentos:** hechos de plástico de uso alimentario, se dividen en 2 o más compartimentos para presentar por separado los diferentes platos que componen la comida.



- ✓ **Platos con base de ventosa:**



recomendados para personas con coordinación motora limitada o que sólo pueden utilizar una mano.

La ventosa en la base hace que el plato no se mueva de su sitio y facilita que la persona pueda comer de manera autónoma.

- ✓ **Platos isotérmicos Vital:** recomendado para personas que comen lentamente, pues el aislamiento del plato mantiene caliente la comida durante más tiempo que los platos convencionales. El fondo es antideslizante.



- ✓ **Platos giratorios:** recomendados para personas con capacidad de movimientos limitada, con problemas visuales o con coordinación reducida. Estos platos giran 360° hacia derecha e izquierda y tienen pies antideslizantes.

Otros productos para facilitar la alimentación

- ✓ **Tapetes antideslizantes:** similares a manteles, pero hechos de material antideslizante para evitar que se desplacen los objetos que se pongan encima.

- ✓ **Engrosador de mango:** recomendado para personas con **pérdida (o dificultad) motora** a las que el cierre completo de la mano les resulta muy difícil y pierden la fuerza para sostener objetos.



El engrosador se puede usar para adaptar cubiertos, para adaptar el cepillo de dientes, el peine, etc.

- ✓ **Manopla ajustable para cubiertos:** recomendada para personas con **bajo tono muscular en las extremidades superiores** o que presentan **dificultades para agarrar** objetos.



La empuñadura se adapta totalmente a la mano de la persona usuaria, gracias al cierre regulable.

- ✓ **Alza:** se utiliza para **disminuir la distancia entre el plato y la boca** de la persona que va a comer.

Pueden estar hechos de diferentes materiales (silicona, madera, etc.)

- ✓ **Rebordes para platos:** hechos de plástico de uso alimentario.

Los **rebordes** se ajustan al contorno del plato, haciendo de **barrera durante la recogida del alimento** con el cubierto, además de evitar la caída de este del plato.



- ✓ **Pajita antirretorno:** recomendadas para personas con poca fuerza muscular, problemas de movilidad en el cuello o con dificultad para tragar.



Tiene un sistema con válvulas antirretorno que mantiene el líquido dentro de la pajita cuando la persona deja de succionar e impide que esta ingiera demasiado aire al beber.

Tiene unos clips ajustables a la taza o vaso donde se coloquen, evitando que la pajita se caiga.

- ✓ **Masticador:** recomendado para personas con debilidad dental. El masticador es de acero inoxidable y con él se desmenuza la comida con facilidad.



- ✓ **Inclinador de jarras:** se trata de un dispositivo en el que colocar la jarra para facilitar tanto el vaciado de la misma como para evitar que se derrame todo el líquido.

Tiene un tope máximo de inclinación y una base estable.



- ✓ **Pasapurés:** se trata de un utensilio de cocina con una doble función, triturar y tamizar diferentes alimentos.



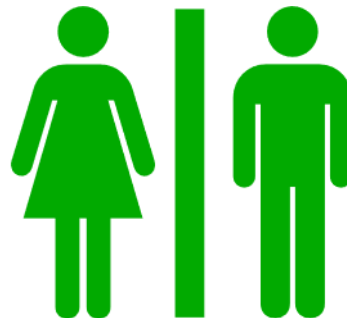
Así, no sólo se elaboran cremas y purés, sino que las pieles, semillas y demás partes peligrosas de los alimentos para personas con disfagia se quedan en el pasapurés.

● PRODUCTOS DE APOYO PARA FACILITAR LA COMUNICACIÓN DURANTE LA ALIMENTACIÓN

• PICTOGRAMAS

Señalar el entorno con pictogramas **ayuda a las personas con discapacidad a identificar cada uno de ellos**, ya sean el comedor, los aseos, etc.

Existen diferentes tipos de pictogramas, dependiendo de la finalidad de cada uno (por ejemplo, pictogramas para señales, pictogramas para que las personas con discapacidad puedan comunicarse a través de ellos, pictogramas para lectura fácil, etc.).



Los pictogramas para la comunicación forman parte de los Sistemas Aumentativos y Alternativos de Comunicación y son un lenguaje propio.

Es necesario que los y las profesionales o familiares de las personas con discapacidad que necesiten estos pictogramas reciban formación para comprenderlos y utilizarlos.

• PLAFÓN MONOGRÁFICO O TABLET COMUNICADORA

El plafón monográfico (también conocido como “tablero de comunicación”) y la tablet comunicadora son productos de apoyo constituidos por superficies de diversos materiales sobre las que se disponen diferentes **símbolos gráficos de comunicación** (fotografías, pictogramas, letras, palabras y/o frases) que la persona con discapacidad puede señalar para comunicarse.



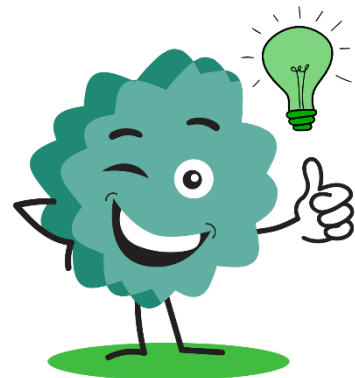
Fuente: Ayuntamiento de Málaga

Existen diferentes programas y aplicaciones que las personas con discapacidad pueden tener descargadas en la mencionada tablet comunicadora para facilitar su comunicación tanto con los y las profesionales, como con sus familiares.

No obstante, cabe destacar que **no todos los programas y aplicaciones son gratuitos**; además, dada la dificultad que puede suponer el manejo de dichos programas y aplicaciones, suele ser necesario un entrenamiento previo para que las personas con discapacidad y sus familiares (así como los y las profesionales) aprendan a utilizarlos adecuadamente.

• **CUADERNOS DE COMUNICACIÓN**

Algunas personas con discapacidad apoyan su comunicación utilizando un **sistema alternativo de comunicación**: por ejemplo, realizando signos o señalando fotografías o pictogramas en un cuaderno de comunicación.



Mediante el uso de cuadernos de comunicación, la persona con discapacidad puede informar de sus decisiones o peticiones fácilmente (por ejemplo, si quiere pan, si la comida está fría, si quiere agua, etc.).

Para facilitar el uso de este cuaderno, se debe implicar a los profesionales o familiares de la persona en su conocimiento, adaptándolo a las necesidades de cada persona.

- **COMUNICADORES**

- ✓ **Comunicador "Sequencer":** es un dispositivo que permite grabar y reproducir mensajes en un tiempo máximo de 90 segundos por mensaje. Así, las personas se pueden comunicar fácilmente con quienes les rodean.

Apretando el botón del pulsador, se graban y reproducen dichos mensajes en sucesión, diferenciando entre mensajes de corta duración (45 segundos) y de larga duración (90 segundos).

Este comunicado es complejo a nivel cognitivo, puesto que la persona que lo utilice debe memorizar las secuencias y las frases asociadas a cada una de ellas.

Por ello, algunas de las personas que más se pueden beneficiar de él son aquellas con discapacidad no cognitiva.

Cabe destacar que el precio aproximado de este comunicador son 208 €, por lo que es probable que muchas personas no puedan adquirirlo.



- ✓ **Comunicador “ChatBox”:** es un dispositivo que permite a las personas con discapacidad comunicarse mediante pictogramas (imágenes).



Cuenta con grabaciones digitales que se activan pulsando las diferentes teclas, de forma que la persona que lo utilice pueda comunicarse con los que le rodean fácilmente.

Por ejemplo, si dicha persona quiere un vaso de agua, pulsando la tecla con la imagen de un vaso de agua, la grabación específica del comunicador lo dirá.

Cabe destacar que el precio aproximado de este comunicador son 230 €, por lo que es probable que muchas personas no puedan adquirirlo.

- ✓ **Comunicador “GoTalk”:** es un dispositivo que permite a las personas con discapacidad comunicarse mediante pictogramas (imágenes).

Posee grabaciones digitales que se activan pulsando las diferentes teclas, de forma que la persona que lo utilice pueda comunicarse con los que le rodean fácilmente.

Por ejemplo, si dicha persona quiere una manzana, pulsando la tecla con la imagen de una manzana, la grabación específica del comunicador lo dirá.

Cabe destacar que el precio aproximado de este comunicador son 165,45 €, por lo que es probable que algunas personas no puedan adquirirlo.