

BOLETÍN DE PREVENCIÓN DE LA DDD | ALIMENTOS DE ALTO RIESGO Y ESTRATEGIAS



Por lo general, las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo corren un mayor riesgo de atragantarse durante las comidas. Los alimentos difíciles de masticar o tragar por su forma, tamaño o textura aumentan aún más el riesgo de atragantarse. Por ello, los comedores independientes, los cuidadores y las personas de apoyo deben conocer los alimentos de alto riesgo y las recomendaciones para supervisar más de cerca a las personas durante el consumo de estos alimentos.

Alimentos que causan atragantarse

Mayor riesgo:

- Pollo
- Hot dog/Salchicha
- Lomo/chuleta de cerdo
- Sándwiches
- Productos de panadería
- Frutas cruda (manzanas, naranjas, etc.)
- Verduras crudas (zanahoria, apio, etc.)
- Pasta/Arroz/Cereal
- Mantequilla de maní



Otros riesgos:

- Dulces duros/pegajosos
- Trozos de carne
- Palomitas de maíz
- Pollo con el hueso
- Pasas
- Ensalada mixta
- Malvaviscos
- Frijoles duros
- Uvas
- Fruta enlatada
- Pan (Bagels, etc.)
- Arroz
- Pretzels
- Papitas de maíz/tortilla/papas



Estrategias

Algunos alimentos pueden tener un mayor riesgo de atragantarse debidos a la forma en que se preparan: pueden estar demasiado cocinados o les falta cocinar, o el tamaño o la forma pueden afectar a la forma de masticarlos o tragarlos. Los alimentos secos pueden ser más difíciles de mover por la boca, lo que dificulta masticar y tragar. A continuación se presentan algunas estrategias para ayudar a prevenir el atragantamiento con ciertos alimentos de alto riesgo:

Sándwiches: Se recomienda añadir más condimentos (ej. mayonesa, mostaza, etc.) y cortar el sándwich por la mitad. Evite las partes “más secas” del sándwich (es decir, la parte exterior) si así lo prefiere la persona.

Sándwich de mantequilla de maní y mermelada: Usar más mermelada de maní puede ayudar a que estos sándwiches estén más húmedos para que sea más fácil tragarlos.

Productos de panadería: Haga que la persona alterne bocados y sorbos de una bebida, ya que estos artículos también pueden ser muy secos.

Pollo: Asegúrese de que el pollo no esté demasiado cocinado ni duro. Evite los trozos con exceso de tendones o grasa. Se recomienda comer alitas deshuesadas en vez de las alitas con huesos y que tengan condimentos/salsas adicionales para mojar.

Hot dog/salchichas: Se recomienda ofrecer condimentos adicionales (ej. ketchup, mostaza) Si se marca un hot dog con un cuchillo a lo largo y a lo ancho varias veces (como una rejilla) se rompe la envoltura y resulta más fácil partirlo. Los condimentos adicionales también ayudan a aumentar la humedad. ****Se debe preguntar a las personas que siguen dietas regulares si prefieren cortar alimentos antes de realizar cualquier modificación. Si se prefiere esta puntuación, debe documentarse en el ISP como una preferencia del individuo.**

BOLETÍN DE PREVENCIÓN DE LA DDD | ALIMENTOS DE ALTO RIESGO Y ESTRATEGIAS

Estrategias (continuación)

Bebidas: Se recomienda la hidratación oral para prevenir que los alimentos se atoren en la garganta (agua/jugo adicional para alternar con alimentos), especialmente en el caso de personas con antecedentes de “boca seca”.

Revisión bucal: Asegúrese de que la boca y la garganta estén despejadas antes de seguir comiendo.

Supervisión: Asegúrese de que haya supervisión durante las comidas, ya que muchos episodios de atragantamiento le ocurren a personas sin antecedentes de alguna dificultad para tragar. La supervisión durante las comidas también se deben documentar en el Plan de Apoyo Individual.

Posición: Asegúrese de que los individuos estén sentados erguidos durante las comidas y durante 30 minutos después (si se tolera) para permitir la digestión.

Porciones: Proporcionar las comidas si la persona tiende a comer demasiado rápido y se “llena” la boca en exceso. Dar $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{3}$ de la comida cada vez puede ayudar a disminuir estos comportamientos.

Tamaño de los bocados: Se recomienda los bocados más pequeños y los sorbos más pequeños.

Atención: Minimizar la distracciones durante las comidas.

Dieta/textura de los líquidos: Asegúrese de que la prescripción dietética del individuo estén correctas en el ISP y de que los alimentos/bebidas se modifican correctamente.

Equipo de adaptación: Si la persona necesita un equipo específico durante las comidas, asegúrese de que esté documentado en el ISP y de que se le proporcione durante todas las comidas y meriendas.



Estrategias: Si una persona utiliza determinadas estrategias, asegúrese de que todo el personal las conoce y se utilizan durante todas las comidas.

Comunicación: si ve algo, dígalo. Si una persona parece tener más problemas durante las comidas (ej. más tos, quejas de problemas para tragar, pérdida de comida por la parte delantera de la boca), comuníquese a alguien. Es posible que el médico de la persona tenga que chequearlo o que un logopeda tenga que evaluar si padece disfagia.



Alimentos con bajo riesgo de atragantarse:

- Comidas húmedas/blandas
- Comidas sabrosas con mucha salsa (ej. guisos y estofados)
- Comidas de cocción lenta, ya que tienden a mantener los alimentos húmedos
- Pescado (si es en filetes)
- Purés naturales (compota de manzana, yogur, helado, sopas, batidos)
- Pan ligeramente tostado con mantequilla/jalea (remover la parte exterior si es necesario)
- Verduras bien cocinadas al vapor
- Frutas blandas o bien maduras (sin piel, si es necesario)

**Todos los alimentos tienen un riesgo de atragantamiento, incluidos los mencionados anteriormente. Como recordatorio, debe mantenerse la supervisión y el orden en la dieta cuando se consuman estos alimentos.*

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD Este material se proporciona estrictamente para alertar al personal de la DDD y a los proveedores de la DDD, a las familias, a los individuos y al público en general sobre los riesgos de asfixia. En ningún momento esta alerta debe sustituir a la formación ni debe servir como formación. El personal que ha sido entrenado en cómo administrar apropiadamente técnicas para salvar la vida de un individuo que se está ahogando, se espera y se requiere que use su entrenamiento para asistir a aquellos que lo necesitan.

Si tiene alguna pregunta sobre este material o desea programar una capacitación póngase en contacto con el equipo de recursos de la DDD en ddd.resourceteam@dhs.nj.gov.