

## BOLETÍN DE PREVENCIÓN DE LA DDD | ESPESANTES



Los **espesantes** se usan para las personas que tienen dificultad para tragar y quienes a menudo, tienen problemas con las bebidas que entran a los pulmones al tragar. Debido a esto, su doctor le puede recetar espesantes líquidos.

Las tres consistencias más comunes de líquidos espesantes son: espesor néctar, espesor miel, y espesor pudín. Su doctor determinará qué consistencia deberían tener sus líquidos, con recomendaciones de un Logopeda.

### Como regla general:



- **Espesor Néctar:** Los líquidos se deslizan fácilmente y se puede comparar al jugo de tomate o el sirope de una lata de fruta.



- **Espesor Miel:** Los líquidos son un poco más espesos, similar a la miel o a una malteada. El líquido se desliza más lento que el néctar espeso.



- **Espesor Pudín:** Los líquidos tienen su propia forma. No se deslizan y se deben tomar con una cuchara. Sin embargo, no deberían ser tan espesos; una cuchara colocada en la taza debe caer a un lado.

### ¿Cómo espesar líquidos?

Las siguientes instrucciones son para espesantes en polvo, como el “Thick it.” (Espesante en gel, como el “Simply Thick”, tienen procesos diferentes).

Usted necesitará:

- Un vaso para beber
- Una taza medidora (para medir la bebida)
- Cuchara de medir en seco (revise las instrucciones que aparecen en el paquete)
- Cuchara para revolver



Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta del contenedor.

1. Medir la bebida, verter en el vaso y agregar la cantidad correcta del espesante.
2. Revolver con una cuchara. Dejar de revolver cuando el polvo se disuelva. Revolver demasiado puede causar espesor.
3. Esperar por un minuto completo para que el líquido se espese completamente. Evitar seguir revolviendo ya que puede cambiar la consistencia.
4. Siempre pruebe la bebida antes de servirla tomando una cucharada y luego devolverla al vaso.

## Prueba de Líquidos espesados

	Ejemplos	Prueba con una cuchara	Prueba con un tenedor
<b>Néctar</b>	Néctar de damasco Jugo de tomate Eggnog 	Se escurre fácilmente de la cuchara Deja una capa delgada en la cuchara 	Deja una capa delgada en las puntas del tenedor Se desliza fácilmente 
<b>Miel</b>	Miel Líquida Malteada 	Se desliza goteando en vez de deslizarse por la cuchara 	Forma una capa gruesa antes de deslizarse por las puntas del tenedor 
<b>Pudín</b>	Esto:  Esto no: 	No se puede verter Se desliza de la cuchara en forma almecochada 	Se queda en las puntas del tenedor Deja una capa delgada en la cuchara 

### Tenga en cuenta:

- Es importante que se familiarice con los distintos niveles de espesor para que pueda notar cuando una bebida es muy espesa o líquida. Usted también puede comprar bebidas que ya vienen espesas. Hay muchos fabricantes de agentes espesantes y de bebidas pre-espesadas.
- Ninguna comida debería ser de consistencia líquida como una bebida.
- Ejemplos de comidas que se deberían espesar: sopa, leche en cereal, salsas, etc. No use espesantes empaquetados para espesar la comida. Por el contrario, ojuelas de papa instantáneas, pan rallado, o cereal para bebés, funcionan bien y son más nutritivos.
- Tenga cuidado con las comidas de consistencia mixta, como la sopa de verduras, ensalada de frutas, salsas de carne, etc. Estas comidas pueden causar dificultad para masticar y tragar, y el líquido puede ser muy aguado.
- El helado, sorbete, agua helada, hielo, y jalea, son considerados líquidos aguados ya que se derriten en la boca con una consistencia aguada. Pregunte a su doctor si la persona puede consumir estas cosas.
- Asegúrese de que la persona tome suficiente agua para mantenerse bien hidratada. Debido al sabor y textura, algunas personas pueden que no alcancen su consumo diario de fluídos recomendado. Anime a las personas a que tomen de 6 a 8 vasos de líquidos al día, a no ser de que por una condición médica, el doctor tenga que restringir el consumo de fluídos.



**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](mailto:ddd.resourceteam@dhs.nj.gov).**