AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

CONSISTENCIAS QUE CONECTAN

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

CONSISTENCIAS QUE CONECTAN

Se explica a los asistentes el titulo del tema y el desarrollo de la actividad. Se les pide diligencien el cuestionario inicial

CONSISTENCIAS QUE CONECTAN

Se da inicio a la actividad física con ejercicios de estiramiento y calentamiento alrededor de la mesa de trabajo

CONSISTENCIAS QUE CONECTAN

Se realiza la presentación en PDF que se llevaba explicando el proceso de masticación y deglución y sus anomalías para terminar con características de las diferentes consistencias y haciendo énfasis en las liquidas completas y semiblandas

Una vez concluida la actividad y después de realizar el postest se hace degustación de las diferentes consistencias preparadas en el servicio de alimentos y se hace una pequeña demostración de como se debe suministrar la alimentación teniendo en cuenta la higiene postural

PRESENTACIÓN

PRESENTACIÓN

DISFAGIA

Dificultad para masticar y tragar

CAUSAS

- Caries, pérdida de dientes, alineación dental
- Parkinson, esclerosis múltiple, ACV, la edad
- Reflujo gastroesofágico (ERGE), esofagitis, acalasia, tumores o estenosis (estrechamiento) del esófago
- Baja salivación, disminución de la fuerza muscular
- tratamiento farmacologico

AFAGIA

Incapacidad total para tragar

CAUSAS

- Obstrucciones
- El esófago puede no contraerse correctamente para mover los alimentos hacia el estómago.
- Lesiones cerebrales, accidentes cerebrovasculares o enfermedades como el Parkinson o la esclerosis múltiple

PRESENTACIÓN

TIEMPOS DE COMIDA

Desayuno

Nueves

Onces

Almuerzo

Cena

BLANDA

- Alimentos suaves que se aplastan con un tenedor
- Ejemplos: pan sin corteza, arroz, verduras cocidas, pasta, picados, molidos, pures
- Evitar: carnes duras, vegetales crudos, frutos secos

PRESENTACIÓN

SEMIBLANDA

- Textura suave y homogénea, no requiere masticar
- Ejemplos: puré de papa, compota, yogurt, natilla
- Evitar: alimentos con partes duras o trozos grandes

LIQUIDA COMPLETA

- Bebidas espesas, sin grumos ni trozos
- Cremas
- Compotas

PRESENTACIÓN

Por qué es importante

Prevenir atoramientos

Evitar broncoaspiraciones

Reducir riesgo de muerte

TIPS DE SEGURIDAD

Supervisar siempre
Mantener postura erguida
Dar bocados pequeños
No apresurar la alimentación

ENCUESTA

ENCUESTA

1. **¿Qué es la disfagia?**
   a) Dificultad para tragar alimentos o líquidos
   b) Falta de apetito
   c) Dolor al masticar

2. **¿Qué es la afagia?**
   a) No poder tragar nada
   b) Comer muy rápido
   c) Tener dolor de estómago

3. **¿Cuál es un signo de que una persona puede tener problemas para tragar?**
   a) Toser o atragantarse al comer
   b) Comer con muchas ganas
   c) Beber mucha agua

4. **¿Por qué es importante adaptar la consistencia de los alimentos?**
   a) Para que tengan mejor sabor
   b) Para evitar atragantamientos y mejorar la seguridad al comer
   c) Para que sean más coloridos

5. **Una dieta de consistencia "liquida completa" significa:**
   a) Alimentos bien triturados y sin grumos tipo compota
   b) Alimentos duros y crujientes
   c) Solo líquidos claros

6. **Si un paciente con disfagia toma líquidos muy delgados (como agua), puede:**
   a) Tragarlos sin riesgo
   b) Atravesar el riesgo de que pasen a los pulmones (aspiración)
   c) Mejorar su fuerza al tragar

7. **¿Quién debe indicar la consistencia adecuada de los alimentos en una persona con disfagia?**
   a) Un médico o un profesional de salud especializado
   b) Cualquier familiar
   c) El propio paciente

8. **Cuando un familiar detecta que la persona se atraganta frecuentemente, lo mejor es:**
   a) Ignorarlo
   b) Consultar al profesional de salud
   c) Darle alimentos más duros para ejercitar la garganta

GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ