



## Educación del paciente

Servicios de Patología del Habla



# Consejos para tragar sin riesgos

*Cómo evitar la aspiración y la asfixia*

**Este folleto da consejos para ayudar a reducir el riesgo de aspiración y asfixia. Su patólogo del habla marcará los consejos que sean más útiles para usted.**

Los consejos marcados a continuación reducirán su riesgo de *aspiración* (que entren alimentos o líquido en sus pulmones) y asfixia:

**Estrategias especiales para tragar:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Concéntrese.** Coma siempre despacio y con cuidado. Concéntrese solamente en comer y no mire televisión ni tenga una conversación mientras está comiendo.
- Siéntese derecho.** No coma mientras esté reclinado o acostado.
- Tome bocados pequeños de comida y sorbos pequeños de líquido.** Utilice una cucharilla o cuchara pequeña de plástico para los alimentos sólidos. Si utiliza una pajita (sorbete o popote) para beber, tome un sorbo a la vez. Si utiliza un vaso, tome un sorbo pequeño e incline ligeramente el mentón hacia abajo antes de tragar. **No incline la cabeza hacia atrás.**
- No utilice pajitas (sorbetes o popotes).**
- Tome un sorbo de líquido a la vez.** Beber cantidades más grandes, un trago después de otro, puede aumentar el riesgo de aspiración.
- Mantenga el mentón hacia abajo.** Incline su mentón hacia abajo y manténgalo abajo a medida que traga. Esta postura podrá hacer más fácil tragar y reducir la posibilidad de que la comida o bebida entren en su tráquea.
- Piense en “tragar”.** Mantenga la comida o bebida en la boca y piense acerca de tragar, luego trague.
- Tome un bocado de comida a la vez.** Asegúrese de tragar toda la comida en su boca antes de meterse más. Los restos de comida pueden acumularse en la boca y luego causar asfixia.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

- Despeje su garganta.** Después de tragar, despeje suavemente la garganta y trague nuevamente.
- Deglución doble o triple.** Con cada bocado o sorbo, trague 2 a 3 veces antes de tomar el próximo bocado o sorbo.
- Aminore el ritmo.** Tome su tiempo para comer una comida. Podría ayudarle poner la cuchara o tenedor en la mesa entre bocados, o poner su taza en la mesa entre sorbos.
- Alterne sólidos y líquidos.** Tome un bocado de comida, mastique bien y trague. Luego tome un sorbo de líquido y trague. Repita.
- Agregue salsas y condimentos a los alimentos,** especialmente a los alimentos que estén secos.
- Evite la mezcla de textura en los alimentos,** tal como una sopa de pollo con fideos con caldo poco espeso o cereal seco con leche. O separe los sólidos y los líquidos – por ejemplo, tome una cucharada de **solamente** caldo O fideos.
- Coloque la comida en la parte posterior de la boca.** Si le es difícil mover la comida a la parte posterior de la boca, ponga la comida lo más atrás de la lengua como sea posible. Si los músculos en el lado de la cara están débiles, ponga la comida en el lado más fuerte de su lengua. Si los músculos de los labios están débiles y la comida se escapa fuera de la boca, trate de apretar los labios juntos con los dedos.
- Gire la cabeza.** Si tiene debilidad en un lado de la cara, ponga la comida en la boca en el lado más fuerte para masticar y muévala hacia atrás para tragar. Gire la cabeza hacia el lado más fuerte cuando trague.
- Permanezca erguido.** Es una buena idea que se siente derecho durante al menos 20 a 30 minutos después de comer. De esa manera, si se quedan restos de comida en su boca en la parte posterior de la garganta, se deslizarán a través de su *esófago* (el tubo que lleva el alimento al estómago), en lugar de que entren dentro de su tráquea más tarde.
- Cuando se esté atragantando, tosa.** Si comienza a atragantarse con un pedazo de comida, no trate de acompañarlo con líquido ni de recogerlo con los dedos. Trate de expectorar el pedazo de comida. Si no puede toser, utilice la *maniobra de Heimlich*, una técnica que se usa en emergencias para expulsar la comida de la tráquea. Utilice la maniobra de Heimlich **solamente** si no puede toser.
- Asegúrese de lavarse bien la boca,** específicamente después de las comidas. Esto puede incluir enjuagar con agua, hacer gárgaras con enjuague bucal o cepillarse los dientes. Líquido o pequeños pedazos de comida sobrantes pueden causar problemas si se los aspira (tragar dentro de las vías respiratorias). También podrían permitir que se cultiven bacterias (gérmenes).

## ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas, por favor póngase en contacto con su Patólogo del Habla:

---



---



---



---

## Cambios de dieta para tragar con mayor facilidad

- Texturas.** \_\_\_\_\_
- Evite ciertos alimentos.** Evite los alimentos duros o que tengan cáscara dura, tales como manzanas crudas. Estos tipos de alimentos son difíciles de masticar y tragar. Asimismo, evite los alimentos que se deshacen en la boca, tales como semillas, panecillos y nueces. Y evite los alimentos secos y pegajosos, tales como puré de papas sin salsa, pan blanco y mantequilla de maní.
- Saliva espesa.** Si la saliva espesa en su boca es un problema, evite los productos lácteos y de chocolate. Estos alimentos causan que la saliva se espese en algunas personas.
- Asegúrese de recibir la nutrición correcta para sus necesidades.** Hable con un dietista acerca de una dieta que satisfaga sus necesidades nutricionales. Si comer le consume mucho tiempo y energía, evite las calorías vacías (alimentos con poco o ningún valor nutricional).
- Coma frecuentemente.** Comer 6 comidas pequeñas en lugar de 3 comidas grandes puede evitar que se canse mientras come. Aproveche al máximo el tiempo que dedica a comer comiendo alimentos nutritivos, no calorías vacías. Es mejor dedicar tiempo y energía para beber un batido o ponche de huevo, en lugar de dedicar la misma cantidad de tiempo y energía a beber café o té.
- Beba al menos 2 cuartos (ocho vasos de 8 onzas) de líquido cada día.** Esto incluye todos los líquidos, no solamente agua.
- Beba líquidos que son ya sea calientes o fríos.** Evite los líquidos que estén a temperatura ambiente.
- Evite la cafeína.** Beba solamente bebidas sin cafeína, tales como café, té o bebidas gaseosas descafeinadas.

## Consejos para tragar las píldoras y cápsulas

- Cuando trague píldoras o cápsulas, colóquelas con los dedos en la parte posterior de la lengua.** Luego, beba algún líquido, incline la cabeza ligeramente hacia abajo y trague.
- Si le es difícil tragar los medicamentos con agua, intente uno de estos consejos:**
  - Pregúntele a su farmacéutico si está bien aplastar las píldoras que toma. Si lo es, aplástelas y mézclelas bien con alimentos hechos puré. O vacíe las cápsulas dentro de los alimentos hechos puré y mezcle bien.
  - Cubra completamente la píldora o cápsula en una cucharada de comida suave, tal como puré de manzanas o pudín, luego trague.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

Speech Pathology Services

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4852

© University of Washington Medical Center  
Safe Swallowing Tips  
Spanish

Clinician Review/Published: 11/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



# Safe Swallowing Tips

*How to avoid aspiration and choking*

**This handout gives tips to help lower your risk of aspiration and choking. Your speech pathologist will check the tips that will be most helpful for you.**

The tips checked below will lower your risk for *aspiration* (getting food or liquid in your lungs) and choking:

**Special swallowing strategies:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Concentrate.** Always eat slowly and carefully. Focus only on eating, and do not watch TV or have a conversation while you are eating.
- Sit upright.** Do not eat while you are leaning back or lying down.
- Take small bites of food and small sips of liquid.** Use a teaspoon or small plastic spoon for solid foods. If you use a straw, take one sip at a time. If you use a cup, take a small sip and tilt your chin slightly down before swallowing. Do **not** tilt your head back.
- Do not use straws.**
- Take one sip of liquid at a time.** Taking in larger amounts, one swallow after another, can increase your risk of aspiration.
- Keep your chin down.** Tilt your chin down and keep it down as you swallow. This posture may make swallowing easier and will lower the chance of food or drink going into your windpipe.
- Think “swallow.”** Hold the food or drink in your mouth and think about swallowing, then swallow.
- Take one bite of food at a time.** Be sure you swallow all the food in your mouth before putting in more. Bits of food can collect in your mouth and cause choking later.

- ❑ **Clear your throat.** After you swallow, gently clear your throat and swallow again.
- ❑ **Double or triple swallow.** With each bite or sip, swallow 2 to 3 times before taking the next bite or sip.
- ❑ **Slow your rate.** Take your time to eat a meal. It may help to put down your spoon or fork between bites, or put down your cup between sips.
- ❑ **Alternate solids and liquids.** Take a bite of food, chew it well, and swallow it. Then take a sip of liquid and swallow. Repeat.
- ❑ **Add extra sauces, gravies, and condiments to foods,** especially foods that are dry.
- ❑ **Avoid mixing food textures,** such as chicken noodle soup with thin broth or dry cereal with milk. Or, separate solids and liquids – for instance, take a spoonful of **only** broth OR noodles.
- ❑ **Place the food in the back of your mouth.** If moving food to the back of your mouth is hard, put the food as far back on your tongue as possible. If the muscles on one side of your face are weak, place the food on the stronger side of your tongue. If your lip muscles are weak and food leaks out of your mouth, try pinching your lips together with your fingers.
- ❑ **Turn your head.** If you have weakness on one side of your face, place the food in your mouth on the stronger side for chewing, and move it back to swallow. Turn your head toward the stronger side when you swallow.
- ❑ **Remain upright.** It is a good idea to sit upright for at least 20 to 30 minutes after eating. That way, if pieces of food stay in your mouth or in the back of your throat, they will slide down your *esophagus* (the tube that carries food to your stomach), rather than falling into your windpipe later.
- ❑ **When choking, cough.** If you start to choke on a piece of food, do **not** try to wash it down with liquid or pick it out with your fingers. Try to cough up the piece of food. If you cannot cough, use the *Heimlich maneuver*, a technique used in emergencies to dislodge food from the windpipe. Use the Heimlich maneuver **only** if you cannot cough.
- ❑ **Be sure to clean your mouth thoroughly,** especially after meals. This may include rinsing with water, gargling with mouthwash, or brushing your teeth. Leftover liquid or tiny pieces of food can cause problems if they are aspirated (swallowed into your airway). They may also allow bacteria (germs) to grow.

## Questions?

Your questions are important. If you have questions, please contact your Speech Pathologist:

---



---



---



---

## Diet Changes to Make Swallowing Easier

- Textures.** \_\_\_\_\_
- Avoid certain foods.** Avoid foods that are hard or have tough skins, such as raw apples. These types of food are hard to chew and swallow. Also, avoid foods that fall apart in your mouth, such as seeds, muffins, and nuts. And, avoid dry, sticky foods such as mashed potatoes without gravy, white bread, and peanut butter.
- Thick saliva.** If thick saliva in your mouth is a problem, avoid milk and chocolate products. These foods cause thicker saliva in some people.
- Make sure you get the right nutrition for your needs.** Talk with a dietitian about a diet that will meet your nutritional needs. If eating takes a lot of your time and energy, avoid empty calories (foods with little or no nutritional value).
- Eat often.** Eating 6 small meals instead of 3 large meals can keep you from getting tired while you eat. Make the most of the time you spend eating by eating nutritious foods, not empty calories. It is better to spend time and energy drinking a milkshake or eggnog rather than spending the same amount of time and energy drinking coffee or tea.
- Drink at least 2 quarts (eight 8-ounce glasses) of liquid every day.** This includes all liquids, not just water.
- Drink liquids that are either hot or cold.** Avoid liquids that are room temperature.
- Avoid caffeine.** Drink only beverages without caffeine, such as decaffeinated coffee, tea, or pop.

## Tips for Swallowing Pills and Capsules

- When you swallow pills or capsules, place them at the back of your tongue with your fingers.** Then, drink some liquid, tilt your head down slightly, and swallow.
- If it is hard for you to swallow medicines with water, try one of these tips:**
  - Ask your pharmacist if it is OK to crush the pills you take. If it is, crush them and mix well with pureed food. Or empty capsules into pureed food and mix well.
  - Completely cover the pill or capsule in a spoonful of soft food such as applesauce or pudding, then swallow.

**UW Medicine**

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

**Speech Pathology Services**

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4852