

Las comidas y la deglución

La enfermedad de Parkinson avanzada suele causar dificultad para comer y beber debido a los problemas de movimiento y deglución. Podría surgir la necesidad de cambiar los tipos de alimentos que sirve o los cubiertos que utiliza la persona con la enfermedad de Parkinson, y su ser querido podría necesitar ayuda para comer y mantener una alimentación adecuada.

Consejos generales

- » **Programe los horarios de las comidas para cuando los medicamentos contra el Parkinson estén surtiendo su mayor efecto.**
- » **Utilice utensilios y tazas adaptados**, incluidos tenedores y cucharas curvos y/o con mango engrosado, cuchillos balancín, guardas de protección para platos, vasos con muescas para la nariz y tazas con tapa.
- » **Un terapeuta ocupacional** puede ayudar a determinar qué tipos de equipos adaptados podrían ser de mayor utilidad. Solicite a su médico una derivación.
- » Cuando brinde asistencia para comer, **suministre bocados pequeños** y espere el tiempo suficiente para que la persona mastique detenidamente y trague por completo.
- » Puede haber deshidratación debido a la ingesta insuficiente de líquidos. Conozca los síntomas: mayor confusión, presión arterial baja, mareos, orina de color oscuro.



Organización del momento de las comidas

- » **Elija un entorno placentero y tranquilo** donde no haya demasiadas distracciones.
- » **Utilice almohadones o almohadas pequeñas** para mantener la postura erguida.
- » **Coloque el plato y el vaso en una bandeja elevada** si su ser querido tiene inmovilidad del cuello o cambios en la visión.
- » **Proteja la vestimenta** con una servilleta para el cuello, delantal u otra prenda protectora.
- » Los cambios en la visión pueden ser una complicación adicional para su ser querido si el color de los alimentos es igual al color del plato. **Considere utilizar platos oscuros cuando sirva alimentos de color claro y platos claros cuando sirva alimentos de color oscuro.**
- » **Corte los alimentos en porciones del tamaño de un bocado.**

Tipos de alimentos que puede servir

- » **Evite las texturas duras, secas o desmenuzables** que podrían resultar difíciles de tragar.
- » **Considere alimentos que se puedan cortar en porciones más pequeñas, del tipo "alimentos para comer con la mano"**, para optimizar la independencia.
- » **Elija alimentos que sean fáciles de masticar y tragar.** Por ejemplo:
 - Hamburguesa magra o estofado de carne (evite los filetes)
 - Pescado al horno o a la parrilla
 - Huevos (una buena manera de consumir proteínas, y existen muchas maneras de prepararlos)
 - Verduras cocidas
 - Frutas blandas, tales como frutos del bosque y melones
 - Arroz, cereales integrales y frijoles
 - Jugos de carne, salsas o mantequilla (humedezca los alimentos para facilitar la deglución)
- » Si la pérdida de peso es un problema, consulte "Consejos para subir de peso" en la próxima página.

Bebidas

- » **Asegúrese de que su ser querido beba entre 48 y 64 oz de líquido a diario.** Esto equivale a entre 6 y 8 vasos de líquido por día. Una manera sencilla de aumentar la ingesta diaria de líquidos es beber un vaso de agua con cada dosis de medicamentos contra el Parkinson.
- » **Aliente a la persona a tomar sorbos de líquido entre los alimentos sólidos.**
- » **Acorte el largo de los sorbetes** cortando un fragmento de la parte inferior para reducir el volumen de líquido consumido a través del sorbete por vez.
- » **Sirva alimentos con alto contenido de líquidos**, tales como frutas, verduras, gelatina y helado.



VER LOS VIDEOS

Las comidas y la deglución, Partes 1 y 2

En línea en [Parkinson.org/Videos](https://www.parkinson.org/Videos) en la lista de reproducción de "CareMAP How-to Videos" (CareMAP: videos de consejos prácticos)

Fatiga en los horarios de las comidas

- » **Sirva comidas pequeñas en varias oportunidades** si su ser querido experimenta pérdida de peso, presión arterial baja o fatiga, o si se siente satisfecho rápidamente.
- » **Haga que permanezca sentado en posición erguida durante los 30 minutos posteriores a cada comida** para evitar la aspiración.
- » **Siempre suministre alimentos o medicamentos cuando su ser querido esté sentado en una posición erguida**, no cuando esté reclinado o acostado.

Dificultades para tragar

- » **Informe al médico las dificultades para tragar** y los episodios de tos o ahogamiento para que realice una evaluación.
- » **Considere una derivación a un patólogo del lenguaje y el habla** para que realice una evaluación y ofrezca recomendaciones para cambiar la consistencia de alimentos y líquidos y hacer que sea más seguro tragarlos.
- » Asista a una clase de la Cruz Roja para **aprender a realizar la maniobra de Heimlich** y estar preparado en caso de una emergencia.
- » **En el caso de las personas con problemas graves de deglución**, se puede considerar la utilización de sondas de alimentación. Esta es una opción que se debe considerar detenidamente, teniendo en cuenta la opinión de la persona con Parkinson, la familia y el equipo de atención médica.
- » Consulte a su médico, enfermero o farmacéutico si la persona no puede tragar los medicamentos enteros. *Consulte la lista de consejos "Medicamentos a tiempo, todo el tiempo" en la página 154 para obtener más información.*

A veces, nos resulta más fácil celebrar una ocasión sin alimentos y que ese no sea el foco. Entonces, celebrábamos una fiesta de cumpleaños para los niños en un parque, con pastel y helado, y todo salía muy bien. Tuvimos que cambiar nuestro pensamiento un poco, pero celebramos de todos modos.

– LENNORE; CUIDABA A SU ESPOSO, ROGER



CONSEJOS PARA SUBIR DE PESO

Puede ocurrir pérdida de peso a medida que progresa la enfermedad de Parkinson. La dificultad para tragar, el sentirse satisfecho o hinchado y las prótesis o dentaduras parciales que no encajan correctamente son todos posibles motivos. Discuta sus inquietudes acerca de la pérdida de peso con el equipo de atención médica de su ser querido.

Cambie de 3 comidas regulares a **5 o 6 comidas más pequeñas por día**.

Cambie a una leche con mayor contenido de grasa, tal como leche entera o al 2 %. Elija leche saborizada o yogur de leche entera para variar.

Beba jugos 100 % de fruta, en vez de agua.

Agregue mantequilla, mantequillas de nueces, jugo de carne y/o palta a la dieta para **sumar calorías**.

Coma frutas enlatadas en almíbar o congeladas con azúcar.

Sirva verduras con queso para untar, crema agria, salsas, o aderezos o salsas para ensalada.

Consuma una bebida nutritiva con alto contenido de calorías entre las comidas. Incluso 4 onzas dos veces al día sumarán calorías.

Elija suplementos bebibles que tengan un alto contenido de calorías, pero no de proteínas.

Compre o prepare un batido nutricional, utilizando suplementos en botella o polvo y agregando frutas o jarabes para aportar sabor.

Prepare un licuado mezclando leche entera o al 2% con frutas frescas o jarabe y una bocha de helado.

Prepare pudín con leche entera o al 2% y colóquele galletas integrales molidas y crema batida por encima.

Ofrezca helado o yogur congelado y corone con jarabe o frutas.

