

**1 Deglución**

Una deglución segura requiere 26 pares de músculos para funcionar correctamente. Los músculos de la zona de la boca y la garganta se denominan músculos bulbares.

**2 Cambios en la deglución**

Con unos músculos bulbares débiles, su capacidad para deglutir con seguridad puede verse afectada. El término médico para trastorno de la deglución es *disfagia*.

**3 Deglución: evaluaciones**

Se pueden realizar pruebas para evaluar su capacidad para ingerir alimentos y líquidos de forma segura. El especialista que realiza estas evaluaciones es el logopeda.

**4 Líquidos espesos**

Los líquidos espesos se mueven más lentamente cuando traga y le dan a sus músculos más tiempo para cerrar las vías respiratorias, requiriendo así menos esfuerzo para controlarlos. Si su logopeda le recomienda líquidos espesados, le sugerirá productos que puede añadir para espesar cualquier líquido.

**5 Alimentos fáciles de comer**

Su logopeda puede recomendarle alimentos blandos y sugerirle que agregue aderezos y salsas para facilitar la deglución. Esto puede ayudar a aumentar sus calorías a la vez que reduce el esfuerzo que le supone comer.

**6 Estrategias para una deglución segura**

Su logopeda puede determinar si estrategias como comer despacio, espesar sus líquidos o acercar la barbilla al pecho podrían mejorar su capacidad para tragar.

**7 Informe sobre las alertas**

Si tose mientras come o bebe, tiene problemas para masticar o tragar, o le cuesta mantener los alimentos y los líquidos en la boca, informe de ello a su equipo de cuidados de ELA. Estos síntomas pueden sugerir una deglución no segura.

**8 Riesgos de una deglución no segura**

El debilitamiento de los músculos bulbares puede hacer que masticar y tragar resulte fatigoso, lo que aumenta su riesgo de pérdida de peso. También puede provocar que la comida o la bebida penetren en sus vías respiratorias y provoquen infecciones pulmonares, por ejemplo, una neumonía por aspiración.

**9 Complementar la nutrición**

Si resulta demasiado difícil mantener una buena nutrición e hidratación comiendo y bebiendo, se puede colocar una sonda de alimentación para complementar la nutrición y la hidratación orales.

**10 Saber es poder**

Comuníquese con su equipo multidisciplinario de ELA para conocer las estrategias y opciones de nutrición e hidratación ahora y en el futuro.