Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre cómo espesar líquidos

En esta información se explica cómo y por qué espesar los líquidos. También se enumeran los líquidos que se deben incluir y evitar para las personas que solo pueden beber líquidos espesos.

¿Por qué necesito espesar mis líquidos?

Es posible que necesite espesar los líquidos que consume si tiene disfagia. La disfagia ocurre cuando tiene problemas para masticar o con la deglución. Los líquidos más espesos reducen el riesgo de asfixia o tos con los líquidos que bebe.

Los líquidos finos, como el agua y la leche, bajan rápidamente por la garganta. Esto puede hacer que no sean seguros. Los líquidos más espesos bajan por la garganta más lentamente. Esto los hace más fáciles de controlar y más seguros de tragar. También reduce el riesgo de asfixia o tos con los líquidos que bebe.

¿Cómo espeso los líquidos que consumo?

Agregará un ingrediente a los líquidos llamado espesante. SimplyThick® y Thick and Easy® son ejemplos de espesantes.

Hay diferentes niveles de espesor. Su patólogo del habla y del lenguaje le dirá qué nivel de espesor es el adecuado para usted. Escriba su nivel de espesor en la línea de abajo.

Mi nivel de líquido espeso es: _____

Si tiene preguntas o desea programar una cita con su patólogo del habla y del lenguaje, llame al 212-639-5856.

¿Dónde puedo comprar un espesante?

Puede comprar un espesante en su farmacia local (como Walgreens o CVS) o en línea (como en Amazon). No necesita receta médica.

¿Cuánto espesante necesitaré agregar a los líquidos?

Los líquidos necesitan diferentes cantidades de espesante. Por ejemplo, es posible que algunos batidos ya tengan el espesor adecuado. Pero es posible que tenga que agregar espesante a otras bebidas para que tengan el espesor adecuado. Siga las instrucciones que vienen con el producto espesante.

Asegúrese de espesar sus líquidos al nivel recomendado por su equipo de atención. Siga las instrucciones que aparecen en la sección "¿Cómo puedo comprobar el espesor de mis líquidos?" para asegurarse de que estén espesados al nivel correcto.

¿Puedo agregar espesante a cualquier líquido?

No. Los alimentos que se vuelven líquidos finos a temperatura ambiente no se pueden espesar. Algunos ejemplos son:

- Helado
- Yogur congelado
- Polvo azucarado
- Bebidas granizadas
- Gelatina, como Jell-O®

También es mejor evitar añadir espesante a líquidos muy calientes. Es más probable que los líquidos calientes le quemen la boca cuando están espesados. Espere a que se enfríen antes de añadir el espesante.

¿Cuáles son los diferentes niveles de espesor del líquido?

La Iniciativa Internacional de Estandarización de la Dieta para la Disfagia (IDDSI) creó una escala para describir el espesor de los líquidos. Su patólogo del habla y del lenguaje le dirá qué tan espesos deben ser los líquidos que tome. Aquí están los diferentes niveles de espesor.

Nivel 1: Ligeramente espesos

Estos líquidos:

- Son un poco más espesos que el agua.
- Se pueden beber en sorbos fácilmente con una pajita común.

Nivel 2: Medianamente espesos

Estos líquidos:

- Se pueden tomar en una taza.
- Se pueden beber con un poco de esfuerzo a través de una pajita común.

Los líquidos de nivel 2 solían llamarse líquidos espesos como néctar.

Nivel 3: Moderadamente espesos

Estos líquidos:

- Se pueden beber con un poco de esfuerzo a través de una pajita ancha.
- Tardan un poco más de tiempo en tragarse. La lengua necesitará retener el líquido en la boca antes de tragarlo.
- Se pueden beber con una taza o una cuchara.

Los líquidos de nivel 3 solían llamarse líquidos espesos como la miel.

¿Cómo puedo comprobar el espesor de mis líquidos?

Puede comprobar el espesor de sus líquidos realizando una prueba de flujo. Siga estos pasos para realizar una prueba de flujo. Asegúrese de comprobar el espesor de cada líquido que bebe.

1. Consiga sus materiales. Necesitará lo siguiente:
   - 2 jeringas (10 mililitros (ml))
   - Un cronómetro, temporizador o reloj. Puede utilizar el temporizador de su teléfono inteligente.
2. Saque el émbolo de 1 jeringa (véase la figura 1).

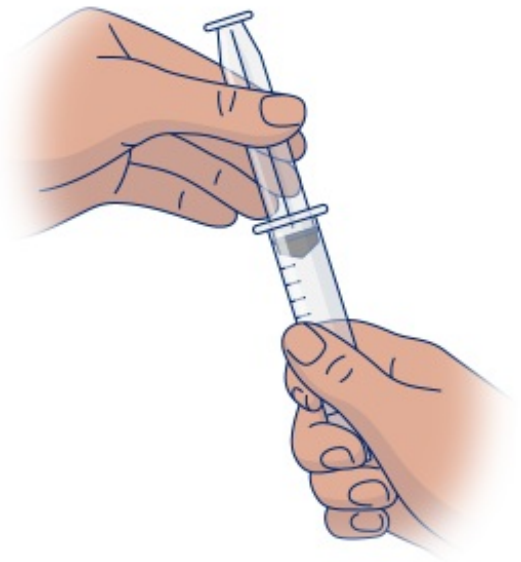


Figura 1. Saque el émbolo de la jeringa

3. Cubra el extremo de la jeringa con el dedo.
4. Llene la jeringa con 10 ml de su líquido. Puede utilizar la otra jeringa para hacerlo con mayor facilidad (véase la figura 2).



Figura 2. Llene la jeringa con 10 ml de líquido

5. Retire el dedo del extremo de la jeringa y ponga en marcha el cronómetro al mismo tiempo (véase la figura 3).



Figura 3. Retire el dedo de la punta de la jeringa

6. Espere 10 segundos y, luego, vuelva a colocar el dedo en el extremo de la jeringa para evitar que salga el líquido (véase la figura 4).



Figura 4. Cubra la punta de la jeringa después de 10 segundos

7. Verifique cuánto líquido queda todavía en la jeringa.
    - El líquido es de **nivel 1: ligeramente espeso** si quedan de 1 a 4 ml en la jeringa después de 10 segundos.
    - El líquido es de **nivel 2: medianamente espeso** si hay de 4 a 8 ml en la jeringa después de 10 segundos.
    - El líquido es de **nivel 3: moderadamente espeso** si hay 8 ml o más en la jeringa después de 10 segundos.

¿Qué puedo beber con una dieta de líquidos espesos únicamente?

Su patólogo del habla y del lenguaje puede recomendarle que solo siga una dieta de líquidos espesos. Esto significa que no es seguro ingerir líquidos ligeros, alimentos comunes, alimentos blandos ni alimentos en puré. Su patólogo del habla y del lenguaje le dirá qué tan espesos deben ser los líquidos que tome.

Aquí hay algunas bebidas que se deben incluir y evitar mientras se sigue una dieta de líquidos espesos únicamente. Recuerde comprobar el espesor de sus líquidos con la prueba de flujo.

Leche y productos lácteos

Leche y productos lácteos que debe incluir	Leche y productos lácteos que debe evitar
• Leche espesa. • Leches vegetales espesas, como la de almendras y la de avena. • Batidos espesados. • Ponche de huevo espesado. • Suplementos nutricionales líquidos espesados, como Carnation Breakfast Essentials® y Ensure®.	• Todos los demás, incluida la leche y los batidos que no estén espesados. • Todos los helados, yogur helado y gelato. • Todos los suplementos nutricionales líquidos que no estén espesados. • Yogur, natillas y budín. • Quesos.

Carnes y sustitutos de la carne.

Carnes y sustitutos de la carne que debe incluir	Carnes y sustitutos de la carne que debe evitar
• Ningún tipo de carne ni sustitutos de la carne.	• Todas las carnes y sustitutos de la carne.

Panes y cereales

Panes y cereales que debe incluir	Panes y cereales que debe evitar
• Cereales calientes cocidos y colados (como avena, Cream of Wheat® y Cream of Rice®). Agregue líquido, como agua o leche, para diluirlo a su nivel de espesor.	• Todos los demás panes y cereales.

Sopas

Sopas que debe incluir	Sopas que debe evitar
• Caldo o caldo espesado. • Sopas de verduras y cremas espesas, coladas y en puré.	• Todas las demás sopas, incluidas las sopas con trozos de carne, verduras y otros trozos sólidos y blandos, como pasta y arroz. • Sopas y caldos que no estén espesados.

Grasas

Grasas que debe incluir	Grasas que debe evitar
• Mantequilla derretida, margarina, crema y aceites utilizados para cocinar y mezclados en líquidos espesados.	• Todas las demás grasas.

Bebidas

Bebidas que debe incluir	Bebidas que debe evitar

• Café espesado. • Té espesado. • Agua espesada. • Bebidas carbonatadas (gaseosas) espesadas. • Chocolate caliente espesado. • Otros líquidos con espesante añadido.	• Todas las bebidas que no estén espesadas.

Frutas

Frutas que debe incluir	Frutas que debe evitar
• Néctares espesados. • Jugos espesados.	• Todos los jugos y néctares de frutas que no estén espesados.

Verduras

Verduras que debe incluir	Verduras que debe evitar
• Jugos de vegetales espesados, como V8 Splash® o jugo de tomate.	• Todos los jugos de verduras que no estén espesados.

Dulces y postres

Dulces y postres que debe incluir	Dulces y postres que debe evitar
• Jarabes y azúcar mezclados con otros alimentos.	• Gelatina, como Jell-O®. • Sorbete. • Helado. • Helados de frutas. • Paletas heladas. • Todos los demás dulces y postres.

Otro

Otras cosas que debe incluir	Otras cosas que debe evitar
• Ninguna.	• Evite los alimentos picantes y ácidos si tiene llagas en la boca.

Menú de muestra para una dieta de líquidos espesos únicamente

Utilice este menú de muestra para obtener ideas para preparar sus propias comidas cuando siga una dieta de líquidos espesos únicamente.

Menú de dieta solo de líquidos espesos	
Desayuno	• Cereal caliente, como Cream of Wheat® con leche espesada • Un vaso de jugo espesado • Una taza de café espesado
Refrigerio de media mañana	• Ensure® espesado
Almuerzo	• Consomé de sopa espesada • Un vaso de agua espesada • Una taza de té espesado
Refrigerio de media tarde	• Un vaso de leche espesada
Cena	• Sopa crema espesada • Un vaso de jugo espesado • Carnation Breakfast Essentials® espesado
Refrigerio para la noche	• Ponche de huevo espesado

Detalles de contacto

Si tiene preguntas o desea programar una cita con un nutricionista dietista clínico, llame al 212-639-7312.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center