

# Consejos para controlar la dificultad para tragar



## Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Pregúntele a su equipo de atención médica sobre la posibilidad de trabajar con un patólogo del habla, quien puede mostrarle formas de evitar el atragantamiento (asfixia).
- Evite las arcadas o el atragantamiento comiendo alimentos blandos como yogur o gelatina o bebiendo sustitutos líquidos de comidas.
- Tome bocados pequeños y mastique bien la comida antes de tragarla.
- Beba usando un sorbete (popote, pajilla).
- Coma comidas pequeñas y bocadillos durante el día.
- Beba de 6 a 8 vasos de líquidos por día, preferiblemente agua.
- Siéntese erguido al comer o beber, y mantenga esta postura durante al menos una hora después de comer.
- Coma en un ambiente tranquilo, sin distracciones. No hable mientras come.
- Evite las bebidas con gas. Pueden hacer que se sienta lleno.
- Si la comida se queda atascada, no entre en pánico. Trate de relajarse, beba líquidos y deje que pase por sí sola.



## Con la ayuda de su equipo de atención médica

**Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta o tratamientos que puedan ayudar.**

- Si tiene una enfermedad que le provoca hinchazón en la boca, su equipo de atención médica puede recetarle antibióticos.
- Su equipo de atención médica puede sugerirle que use una sonda para ayudarle a comer y beber.



## Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si no puede comer o beber sin atragantarse o tener arcadas
- Si tiene dolor al tragar
- Si tiene la sensación de que lo que traga se “atasca”
- Si tiene náuseas, vómitos, llagas en la boca o una capa blanca en la lengua
- Si tiene signos de pérdida de líquido, que incluyen:
  - Sentir debilidad, mareos o como si se fuera a desmayar
  - Tener orina de color amarillo oscuro o muy poca cantidad
  - Tener la boca seca o tener sed
- Si tiene un ritmo cardíaco acelerado



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: [cancer.org/dificultad-para-tragar](https://cancer.org/dificultad-para-tragar) o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.