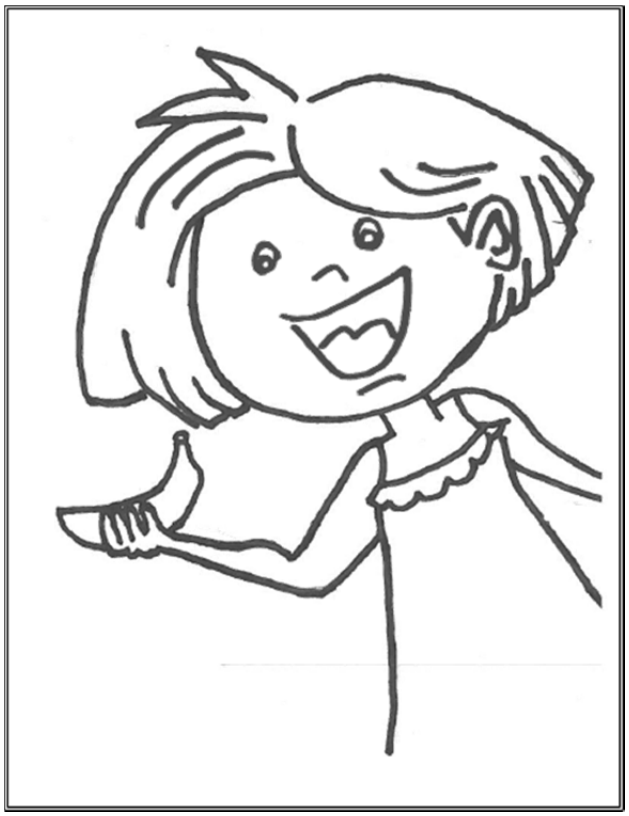
# Masticar puede ser complicado

## Cómo mantener los niños seguros cuando comen



Donna Edwards, MA CCC-SLP, BCS-S

Consejo Especialista Certificado en la deglución y Trastornos de la deglución

ASHA Fellow

Dayton Children's Hospital

Dayton, OH

Translated by Cesar E Ruiz, SLP.D., CCC/SLP., BCS-S

Para niños - Para los padres - Para profesionales - Para la comunidad

Para todos los lugares donde nuestros niños comen

Patrocinado por una sin restricciones

Subvención educativa de:

BRACCO

LIFE FROM INSIDE

Mamá y papá sabían que de acuerdo al Centro de Control de Enfermedades (CDC, en inglés) y de Academia Americana de Pediatría, algunos niños se ahogan con la comida a diario. No deberíamos ahogarnos con las comidas que comemos. Si esto sucede, es signo de que algo anda mal.

Este libro para colorear es una herramienta que pueden usar para hablar con sus niños sobre el masticar y el tragar seguro y así reducir los riesgos de ahogamiento.

Para la mayoría de los niños, las bebidas se mueven fácilmente a través de sus boca. GLU GLU

Así como también las otras comidas

¡Pero masticar puede ser complicado!

Algunos alimentos son difíciles de masticar debido a sus formas anchas…

… o sus formas alargadas,

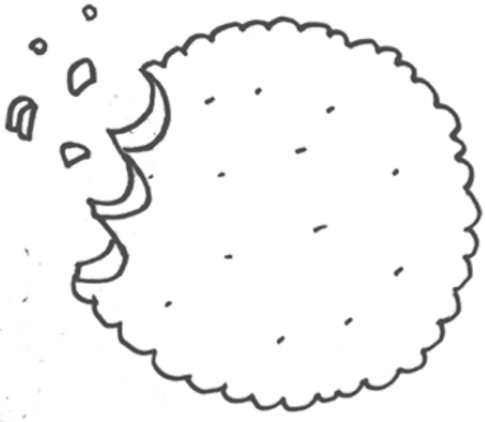
como el tubo por el cual

respiras

Algunos alimentos tardan más tiempo para ser masticados y los músculos se pueden cansar

Trate las actividades ilustradas abajo para que tenga una idea de la manera cómo mastica su niño(a). Si tiene alguna pregunta o preocupación consulte a un Patólogo del Habla-Lenguaje/Fonoaudiólogo que se especialice en trastornos de la deglución (disfagia).

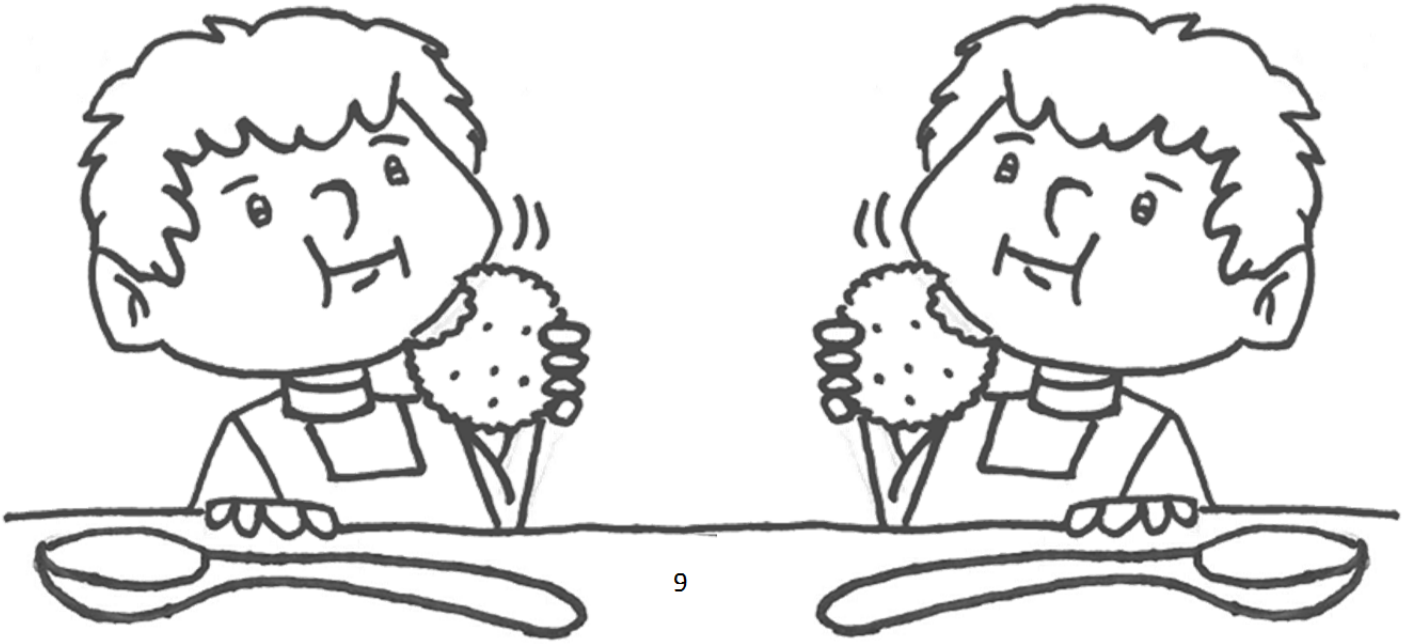
¿Puedes morder la galleta con el lado izquierdo de tu boca?



¿Puedes morder la galleta con el lado derecho de tu boca?

¿La puedes masticar con el lado izquierdo de tu boca?

¿La puedes masticar con el lado derecho de tu boca?



Nombre: _____

Edad: _____ Grado: _____

1. Escribe tres comidas que puedes masticar fácilmente:

- _____
- _____
- _____

2. ¿Qué comida es la más difícil de masticar?

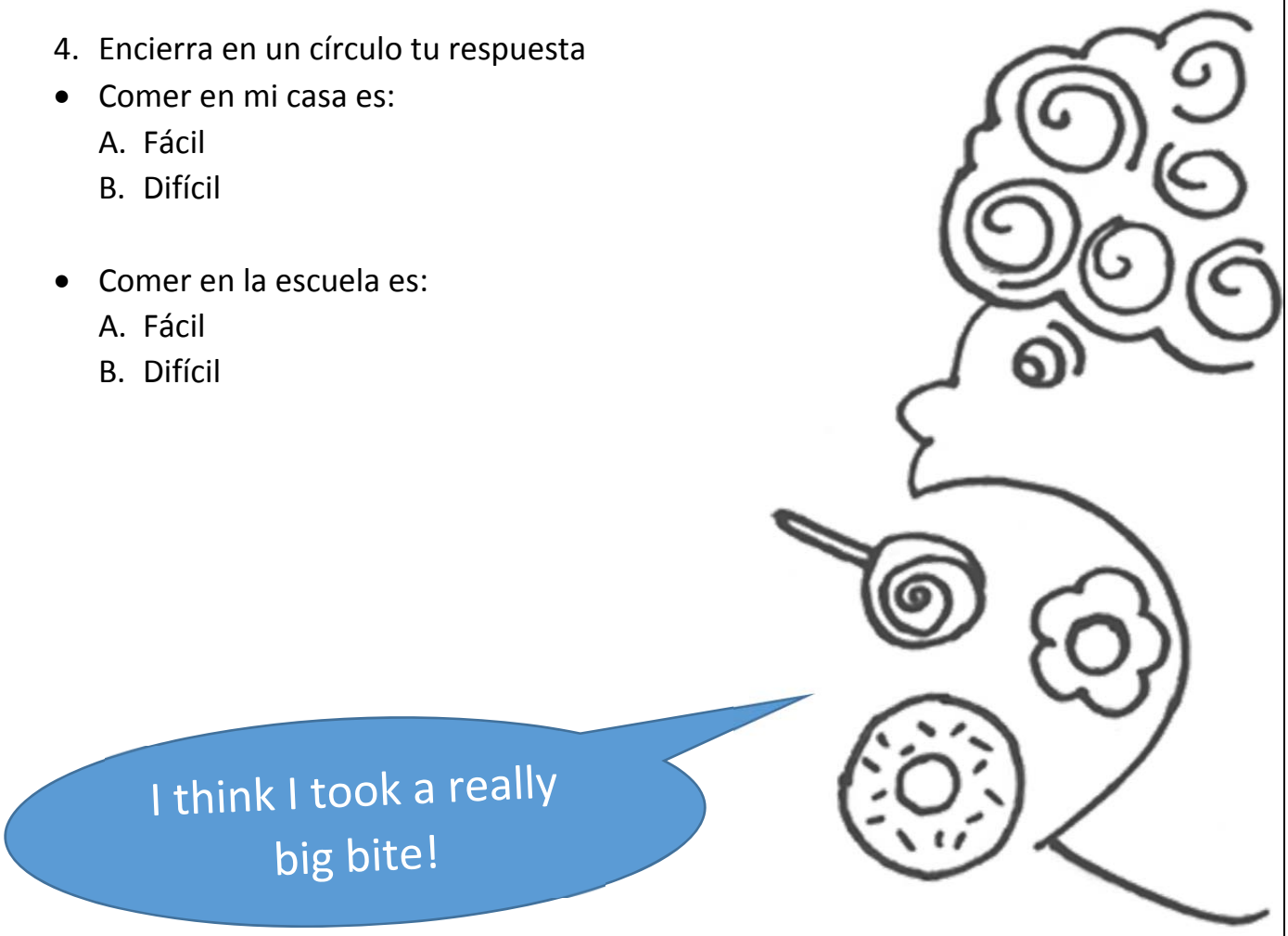
   _____

3. Encierra en un círculo la respuesta correcta
   Si tengo problemas masticando yo debo:
   A. Decirle a un adulto
   B. Mantenerlo en secreto

4. Encierra en un círculo tu respuesta

- Comer en mi casa es:
  A. Fácil
  B. Difícil

- Comer en la escuela es:
  A. Fácil
  B. Difícil



# Para los padres:

## Consejos de alimentación segura para los niños

- Siéntate durante las comidas
- Si toses o te ahogas cuando comes, puede ser que la comida sea muy difícil para ti
- Toma bocados más pequeños
- Vacía tu boca antes del próximo bocado
- Toma bebidas durante la comida
- Busca comidas que masticas bien
- Evita comer en el carro
- Dile a un adulto si tienes problemas masticando

# Actividades para Padres y Profesionales

- Viajes de compras con la familia para encontrar alimentos que sean fácil para masticar
- Crear una tabla para nombrar y describir el color, la textura, el tamaño, la temperatura, y el aroma de las comidas.
- Experimentar con diferentes comidas para determinar qué comidas son más fáciles o difíciles de morder y masticar.
- Explorar el tamaño de los bocados y de qué lado le es más fácil para masticar
- Juegos de búsqueda de alimentos para encontrar frutas, vegetales, cereales y proteínas fáciles de masticar.
- Prepara los mismos alimentos en 15 maneras diferentes para mostrar variedad, y que los alimentos pueden ser rechazados en una manera pero aceptados en otra.
- Compare y contraste dos alimentos o grupos de alimentos y describa cómo se relacionan a nuestra salud
- Encuentre alimentos siguiendo los colores del arcoíris
- Hable sobre el desarrollo de la masticación y de las horas de comida en los diferentes lugares.

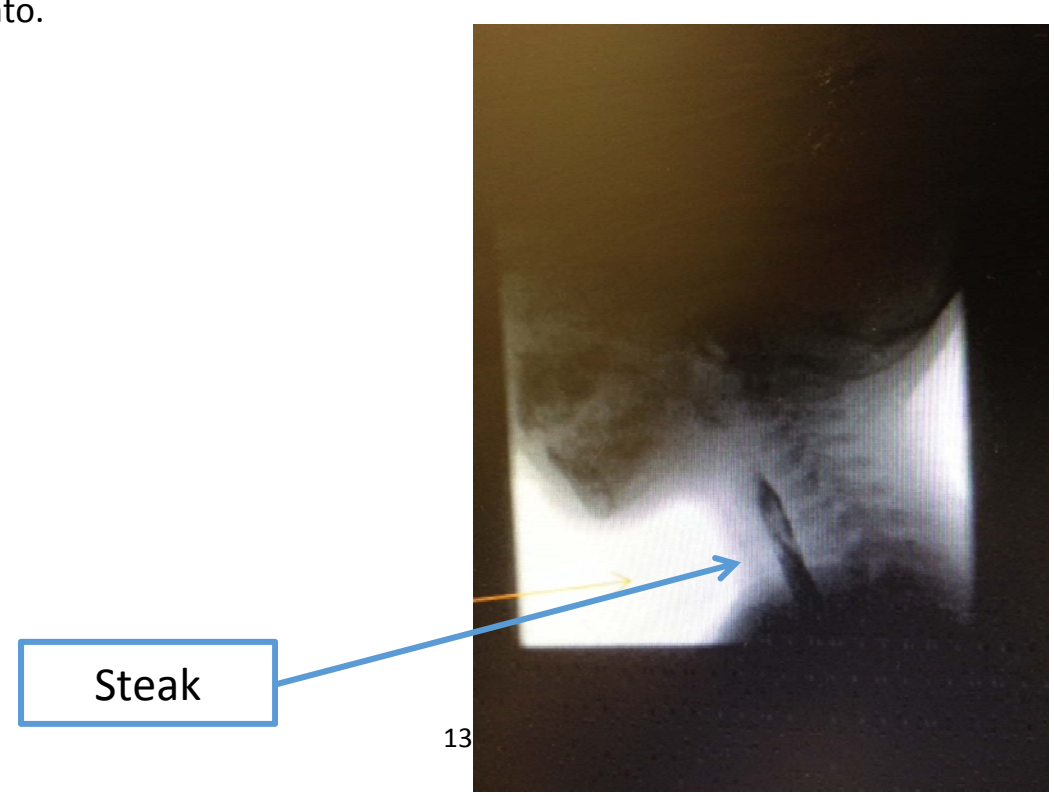
# Para Profesionales

El desarrollo de la habilidad para masticar puede variar entre los niños. La aparición de la dentición, la estabilidad muscular y neurológica impactan la función de alimentación, masticación, y deglución. Los niños con cuidados de salud especial pueden ser los más vulnerables a tener mayor riesgo de ahogamiento.

Los estudios estiman que los trastornos de alimentación fluctúan de 25-35% en niños con desarrollo normal, y de 33-80% en esos niños con cuidados de salud especiales.

Algunos alimentos son más complicados para algunos niños porque le toman mucho tiempo y son tragados prematuramente sin haber sido suficientemente masticados. En los hospitales de los Estados Unidos las salas de emergencias reciben a más de 10,000 niños anualmente por razón de ahogamiento por alimentos, y cada 5 días muere un niño por consecuencia. ¡Esto es a menudo prevenible!

Abajo estea una imagen radiográfica de un pequeño tragándose un pedazo de carne sin masticarla bien. A este niño, como a muchos de los niños que servimos, se les ofrece alimentos por encima de sus habilidades aumentando el riesgo de ahogamiento.



Las estrategias para aumentar la seguridad de los niños durante las comidas incluyen, pero no están limitadas a:

1. Supervisión directa durante todas las comidas
2. Horas de merienda y comidas en calma
3. Evitar que coman cuando caminen, jueguen o vayan en el carro
4. Las caderas deben estar en posición de 90 grados, la cabeza en posición neutra, y los pies bien apoyados.
5. Cuando seleccione sus alimentos, tome en cuenta la forma, el tamaño, la consistencia, así como la habilidad del niño(a) para masticar.
6. Reducir el tamaño de los bocados de vegetales cocidos o al vapor y asegúrandose que no tengan semillas. Para esos niños con suficiente habilidad para masticar, corte los perros calientes (hot dogs) y las bananas a lo largo y a lo ancho.
7. Anime a los que cuidan a los niños a demostrar hábitos alimenticios seguros y que mastiquen sus alimentos completamente
8. Modificar las dietas y los alimentos que puedan presentar riesgo de ahogamiento para así optimizar la seguridad del niño

# Guía de Dietas de Disfagia de la IDDSI

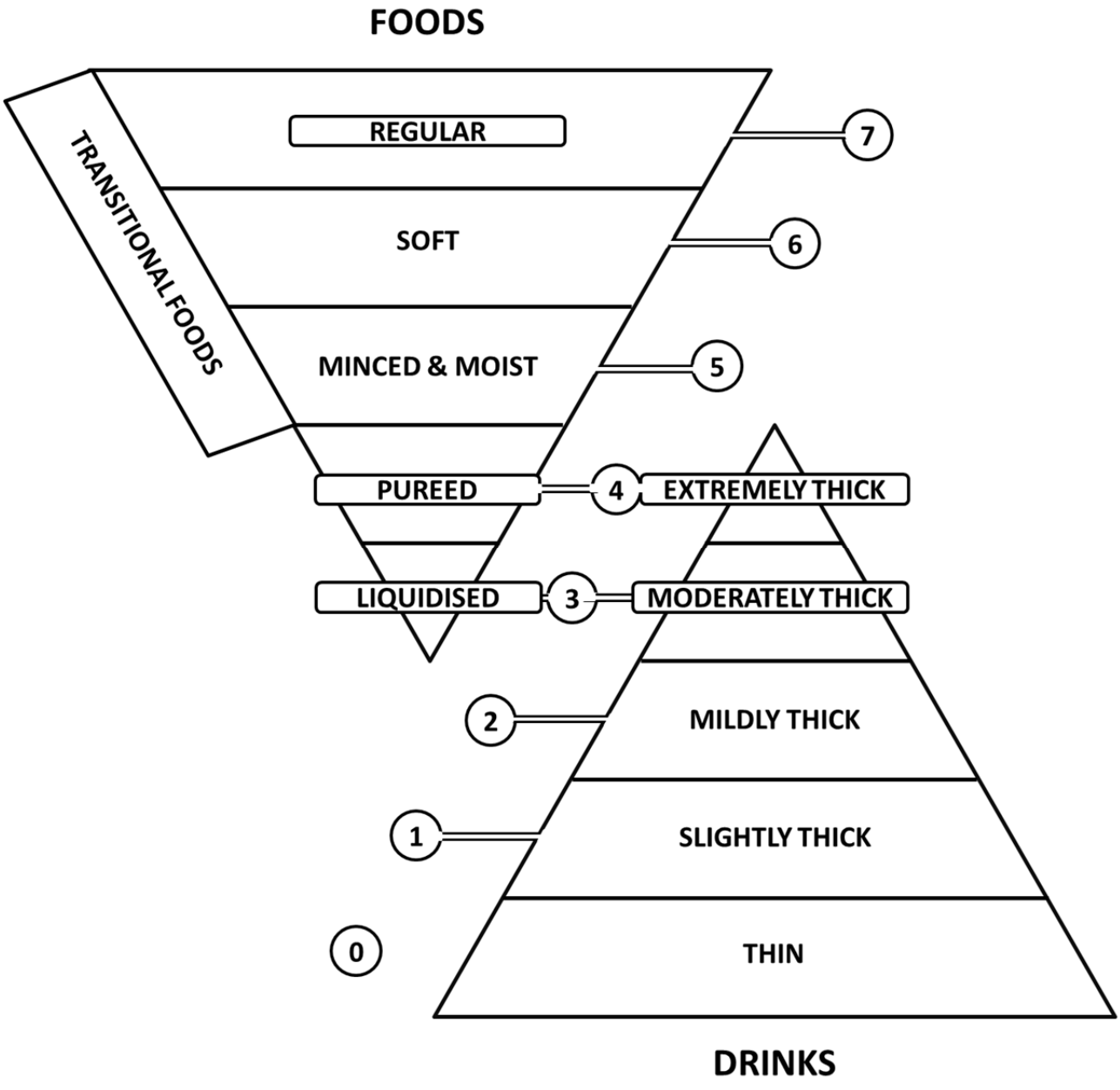
Con el propósito de desarrollar terminologías y definiciones estandarizadas y más globales para describir las diferentes texturas de comidas y espesor de líquidos que se usan con personas (de cualquier edad) que padecen de disfagia, en todos los centros de cuidado, y en todas las culturas, la Iniciativa Internacional para la Estandarización de las Dietas para Disfagia (IDDSI por sus siglas en Ingles) ha creado un guía de dietas para disfagia que pueda ser usada por pacientes, proveedores de cuidado, profesionales de la salud, industrias, asociaciones profesionales, e investigadores.

La guía tiene 8 niveles (0-7) identificados por números, nombres, y códigos de color. Por favor visite la página web del IDDSI en http://iddsi.org/wp-content/uploads/2015/11/IDDSI-Foods_detailed_descriptors.pdf para encontrar descripciones más detalladas y funcionales, así como métodos de medición simples que pueden ser usados con los niveles que se encuentran en la guía del IDDSI.

# Aprenda la Dieta para Disfagia de la IDDSI

La Dieta para Disfagia es una forma importante de garantizar la seguridad en los hábitos de comer y beber en personas que sufren de disfagia. Los niveles están identificados por números, nombres, y códigos de color. Los códigos de color van de acuerdo a las siguientes claves:

Regular – Negro
Blando – Azul
Picado fino y humedo - Anaranjado
Pure y Extra Espeso – Verde
Liquado y Moderadamente espeso – Amarillo
Levemente espeso – Rosado
Ligeramente espeso – Gris
Simple o Delgado - Blanco



# Bibliografia


American Academy of Pediatrics https://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx

American Academy of Pediatrics https://healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/Responding-to-a-Choking-Emergency.aspx

American Board of Swallowing and Swallowing Disorders http://www.swallowingdisorders.org

**Burklow, K. A., Phelps, A. N., Schultz, J. R., McConnell, K., & Rudolph, K. (1998). Classifying complex pediatric feeding disorders. *Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition, 27*(2)*,* 143-147.

Centers for Disease Control http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5142a1.htm

Choking prevention for children http://www.health.ny.gov/prevention/injury_prevention/choking_prevention_for_children.htm

Feeding and Swallowing Disorders in Children http://www.asha.org/public/speech/swallowing/Feeding-and-Swallowing-Disorders-in-Children/ (parents)

International Dysphagia Diet Standardisation Initiative http://iddsi.org/

Public resources regarding Speech Language Pathology http://www.asha.org/public/

Pediatric Dysphagia http://www.asha.org/Practice-Portal/Clinical-Topics/Pediatric-Dysphagia/ (professionals)

Red Cross http://www.redcross.org/find-your-local-chapter

State Association Contact Information for Speech Language Pathologists
http://www.asha.org/advocacy/state/

Family sharing story and resources https://www.facebook.com/JTsLaw