



Unidad 2 - Ergonomía

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

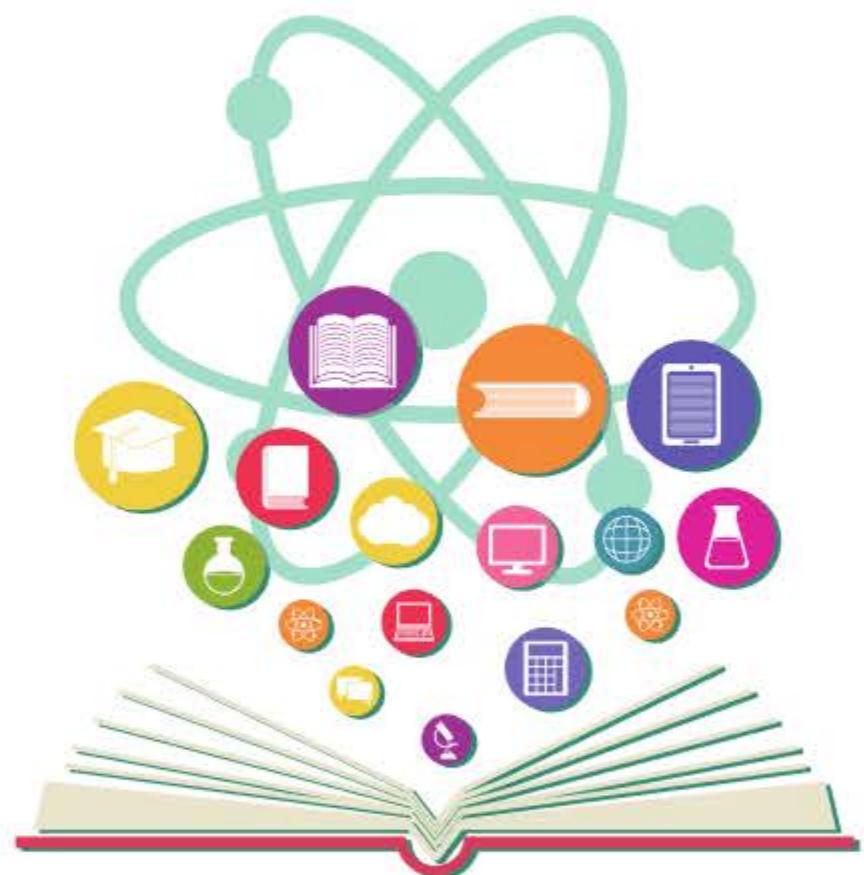
Objetivos del módulo

El objetivo de este módulo es conocer las principales características del entorno de la comida, la posición del cuerpo, las técnicas del cuidador de la alimentación, el equipo de alimentación y los utensilios adaptados y los cuidados orales.



Resultados del aprendizaje

- Comprender la importancia de las acciones durante la comida para las personas con disfagia.
- Reconocer la posición correcta e incorrecta del cuerpo durante las técnicas de alimentación.
- Aplicar las acciones correctas del cuidador antes, durante y después de la alimentación.



Estructura del tema

[Diapositiva 6: Ambiente de las comidas](#)

[Diapositiva 11: Posición del cuerpo](#)

[Diapositiva 14: Técnicas de alimentación del cuidador](#)

[Diapositiva 16: Manejo de la disfagia orofaríngea](#)

[Diapositiva 21: Cuidado bucal](#)

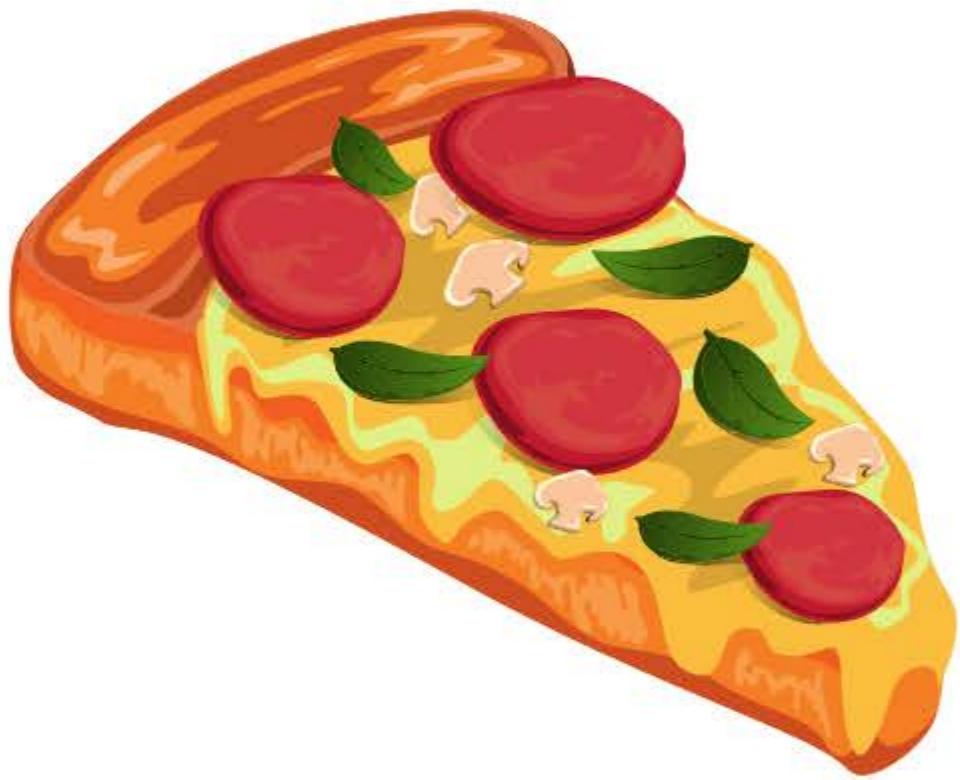
[Diapositiva 36: Preguntas](#)

[Diapositiva 37: Reflexión sobre la sesión](#)

[Diapositiva 38: Retroalimentación](#)

Para reflexionar:

*¿Crees que las características
del lugar donde comes son
adecuadas?*



Entorno de las comidas

■ Características del lugar y del proceso

Es importante mantenerse en un entorno seguro a la hora de comer. Un entorno poco acogedor puede desanimar a las personas a la hora de comer y provocar una nutrición e hidratación inadecuadas, mientras que un entorno que distraiga puede reducir la atención en el seguimiento de las estrategias para una deglución segura y provocar problemas de seguridad. Los siguientes consejos pueden ayudarle a crear un entorno adecuado para las comidas. Porque las personas con problemas de deglución también deben disfrutar de un entorno y una comida seguros y nutritivos.

- **Reduzca las distracciones**
- **Crear un ambiente acogedor**
- **La hora de la comida y la presentación de los alimentos**

Entorno de las comidas

Reducza las distracciones:

- Reduzca al mínimo el número de personas que circulan por la zona de la comida.
- Apague o baje el volumen de la televisión, la radio, el móvil o la tableta.
- Evite los ruidos fuertes, como la activación de los temporizadores del microondas o del horno.



Crear un ambiente acogedor:

- Decorar la zona de la comida con manteles.
- Plantas.
- Los cuadros y las cortinas pueden crear un ambiente cálido que puede facilitar el disfrute a la hora de comer.

Entorno de las comidas

La hora de la comida y la presentación de los alimentos:

- El olor y la apariencia atractiva de los alimentos pueden ayudar a aumentar el apetito.
- No utilizar jeringuillas o pajitas durante la alimentación oral.
- Duración máxima de las tomas entre 40-45 minutos.
- Mantener una postura cómoda.

Ejercicio práctico para aplicar la teoría

Lugar: Sala en la que se suelen hacer las comidas.

En este ejercicio debes observar la sala donde se realizan las comidas e identificar los elementos de la misma que son recomendables y no recomendables según el apartado de teoría anterior. Piensa en los cambios que habría que hacer para convertirlo en un lugar adecuado donde realizar la alimentación para las personas con disfagia.



Infografía sobre el entorno de las comidas

Infografía disponible para su descarga en la plataforma de formación (<https://indeed-project.org/>) .

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition" Project N:2020-1-ES01-KA204-083288

indeed Innovative tools for Diets oriented to Education and health improvement in Dysphagia condition Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ENTORNO DE LAS COMIDAS

Es importante mantener un entorno seguro a la hora de comer. Un entorno poco acogedor puede desanimar a la gente a comer y un entorno que distraiga puede reducir la atención y provocar problemas de seguridad. Es importante que las personas con problemas de deglución dispongan de un entorno y un horario de comidas seguros y adecuados. Los siguientes consejos pueden ayudarle a crear un entorno adecuado para las comidas:

REDUCIR LAS POSIBLES DISTRACCIONES

- Lugar luminoso, agradable, tranquilo y sin ruido ni distracciones.
- Reducir el número de personas que circulan por la zona de comidas.
- Apaga o baja el volumen de la televisión, la radio, el móvil o la tablet.
- Evitar los ruidos fuertes como la activación de los temporizadores del microondas o del horno.
- Frenar o controlar las conductas compulsivas durante la comida.

CREAR UN AMBIENTE ACOGEDOR

- Decorar la zona con manteles, manteles individuales y plantas.
- Los cuadros y las cortinas pueden crear un ambiente cálido que puede ayudar facilitar el disfrute a la hora de comer.
- Habitación y mobiliario adaptado (silla, mesa, armarios, rampas, otros).
- Menaje adaptado (cubiertos, vasos, platos, manteles, etc.) y colocado en la mesa de forma accesible y cómoda para el comensal.

HORA DE LA COMIDA Y PRESENTACIÓN

- El olor y el aspecto atractivo de los alimentos pueden contribuir a aumentar el apetito.
- No llenar los cubiertos con comida, salvo en los casos médicos prescritos.
- No utilice jeringuillas o pajitas durante la alimentación oral. Es peligroso.
- Establecimiento de un horario fijo para todas las comidas diarias.
- Duración máxima de las tomas entre 40-45 minutos.
- Despues de comer, mantener una postura cómoda por encima de 45° durante 30-40 minutos para evitar el reflujo gástrico.

Para más información: <https://indeed-project.org/>

Socios:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Figura 1. Infografía sobre el entorno de las comidas
(Fuente: diseñado en Canva Pro)



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Posición del cuerpo

Posición de una persona sin problemas de movilidad

- Espalda en contacto con el respaldo de la silla en posición de 90º.
- Cabeza y cuello alineados con la espalda.
- Mentón ligeramente inclinado hacia el pecho.
- Pies apoyados en el suelo o en el reposapiés.
- Antebrazos sobre la mesa a ambos lados de los cubiertos.

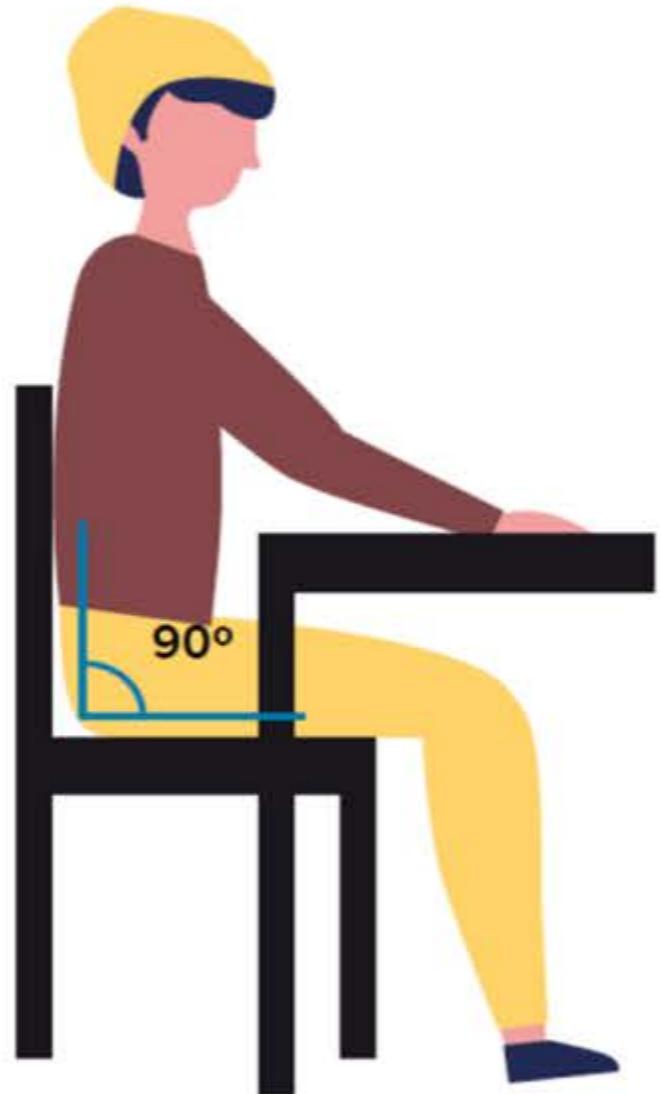


Figura 2. Posición de una persona sin problemas de movilidad
(Fuente: CADIS Huesca)

Posición del cuerpo

■ Posición de una persona con problemas de movilidad



- Adopte siempre una posición elevada por encima de 45º y lo más cerca posible de 90º.
- Cabeza ligeramente inclinada hacia delante, evitando el alargamiento del cuello.
- Mentón ligeramente inclinado hacia el pecho.
- Tronco y pies alineados con la cabeza y el cuello en la medida de lo posible.
- La posición de las piernas dependerá de la situación de la persona, alternando rodillas flexionadas con rodillas rectas y pies separados.
- Los brazos pueden apoyarse en la barriga o en los reposabrazos de la silla.
- Se utilizarán cojines, almohadas u otros utensilios siempre que sea necesario para mantener una postura adecuada.
- Se corregirá la postura siempre que sea necesario a lo largo de la comida.

Figura 3. Posición de una persona con problemas de movilidad

(Fuente: CADIS Huesca)

Infografía sobre la posición del cuerpo

Infografía disponible para su descarga en la plataforma de formación
(<https://indeed-project.org/>) .



POSICIÓN CORPORAL

Tener una posición corporal adecuada durante la alimentación es importante para garantizar la seguridad del proceso de alimentación:

POSICIÓN DE UNA PERSONA SIN PROBLEMAS DE MOVILIDAD

- Espalda en contacto con el respaldo de la silla en posición de 90°.
- Cabeza y cuello alineados con la espalda.
- Mentón ligeramente inclinado hacia el pecho.
- Pies apoyados en el suelo o en el reposapiés.
- Antebrazos sobre la mesa a ambos lados de los cubiertos.

POSICIÓN DE UNA PERSONA CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD

- Adoptar siempre una posición elevada por encima de los 45° y lo más cerca posible de los 90°.
- Cabeza ligeramente inclinada hacia delante, evitando el alargamiento del cuello.
- Mentón ligeramente inclinado hacia el pecho.
- Tronco y pies alineados con la cabeza y el cuello en la medida de lo posible.
- La posición de las piernas dependerá de la situación de la persona, alternando rodillas flexionadas con rodillas rectas y pies separados.
- Los brazos pueden apoyarse en la barriga o en los reposabrazos de la silla.
- Se utilizarán cojines, almohadas u otros utensilios siempre que sea necesario para mantener una postura adecuada.
- Se corregirá la postura siempre que sea necesario a lo largo de la comida.

Para más información: <https://indeed-project.org/>

Socios:



Figura 4. Infografía sobre la posición corporal en las comidas
(Fuente: diseñado en Canva Pro)

Técnicas de alimentación del cuidador

Las técnicas de alimentación del cuidador pueden incluir, entre otras, las siguientes:

- Realizar las comidas cuando la persona esté alerta y atenta.
- Para ayudar a la alimentación, el cuidador debe colocarse al mismo nivel que el paciente.
- Comprobar el volumen de comida y bebida suministrada.
- También pueden ser necesarias indicaciones claras y fáciles de entender sobre el proceso de alimentación: "Abre la boca", "masticá", "traga".



Infografía sobre técnicas de alimentación del cuidador

Infografía disponible para su descarga en la plataforma de formación (<https://indeed-project.org/>) .

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



Figura 5. Infografía sobre las técnicas de alimentación del cuidador
(Fuente: diseñado en Canva Pro)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Material de alimentación y utensilios adaptados



(Fuente: Obtenida de Canva Pro)

La utilización de productos de apoyo (instrumentos, equipos o sistemas técnicos que facilitan la actividad diaria de las personas con algún tipo de dificultad o limitación funcional) durante la alimentación para preparar, servir, comer o beber, facilita el desarrollo de estas actividades pero también permite la normalización del proceso de alimentación proporcionando a la persona una mayor autonomía. Esto repercute positivamente en el establecimiento de relaciones sociales, aumenta la actividad diaria y mejora su calidad de vida y, por tanto, su autoestima.

Material de alimentación y utensilios adaptados

Cubiertos



Figura 6

Cubiertos Good Grips
/Cubiertos con mango engrosado incorporado



Cubiertos con revestimiento de PVC



Figura 7

Cubiertos angulares con mango moldeable



Figura 10

Cubiertos de plástico



Figura 8

Cubiertos especiales



Figura 11

Cubiertos con mango y correa

Material de alimentación y utensilios adaptados

■ Vasos



Figura 12

Vaso con recorte de nariz “Nosey cup”



Figura 14

Vaso de doble asa con boquilla



Figura 13

Taza de dos asas



Figura 15

Vaso transparente con tapa de boquilla o sin tapa



Figura 16

Vaso de Medela

Material de alimentación y utensilios adaptados

■ Platos



Figura 17

Platos de plástico de policarbonato duradero



Figura 18

Plato inclinado Manoy



Figura 19

Plato compartimentado

■ Mantel antideslizante



Figura 20

Mantel antideslizante

■ Otros utensilios adaptados a la alimentación

En el mercado existen cientos de ayudas técnicas para facilitar cualquiera de los procesos que se realizan durante la alimentación.

Las descritas anteriormente son las que se utilizan habitualmente en asociaciones u otras entidades que atienden a personas con discapacidad y/o dependencia.



Infografía sobre material de alimentación y utensilios adaptados

Infografía disponible para su descarga en la plataforma de formación (<https://indeed-project.org/>) .

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



Figura 21. Infografía sobre material de alimentación y utensilios adaptados
(Fuente: diseñado en Canva Pro)



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Cuidado oral

Cuidado oral y su implicación en la disfagia

Mantener una salud bucodental óptima es fundamental para alcanzar una buena salud y bienestar general. El deterioro de la salud bucodental afecta a la salud general causando un dolor y un sufrimiento considerables y modificando la alimentación, el habla y la calidad de vida de las personas. Además, las enfermedades bucodentales están asociadas a otras enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias y los cánceres gastrointestinales y de páncreas.



(Fuente: obtenido de Canva Pro)

En los pacientes que sufren disfagia, una mala salud bucodental puede empeorar aún más su estado.

Cuidado oral

La razón más importante para mantener una boca sana en personas con disfagia es su asociación con la neumonía por aspiración.

Así, varios factores de riesgo relacionados con la salud bucodental como la presencia de caries, el número de piezas dentales funcionales, la enfermedad periodontal, la placa dental (depositada en los dientes naturales o en las prótesis) y el recubrimiento de la lengua, se han asociado con la aparición, la gravedad y la mortalidad de la neumonía por aspiración.

Por ello, es muy importante realizar visitas periódicas al dentista para tratar los problemas bucodentales existentes, tener las prótesis dentales en buen estado y realizar limpiezas más exhaustivas.

Cuidado oral

Higiene oral efectiva

Debe incluir la eliminación de los restos de comida, el control de la placa dental y la limpieza de las encías, el paladar y la lengua. La técnica correcta para una adecuada higiene bucal requiere práctica y, sobre todo, rutina. Para ello, es necesario seguir estos pasos:

Antes del cepillado de dientes:

Debido a una mala masticación y deglución, es probable que haya un estancamiento de alimentos en la cavidad oral. Por lo tanto, es muy importante iniciar la higiene bucal mirando dentro de la boca y eliminando cualquier resto

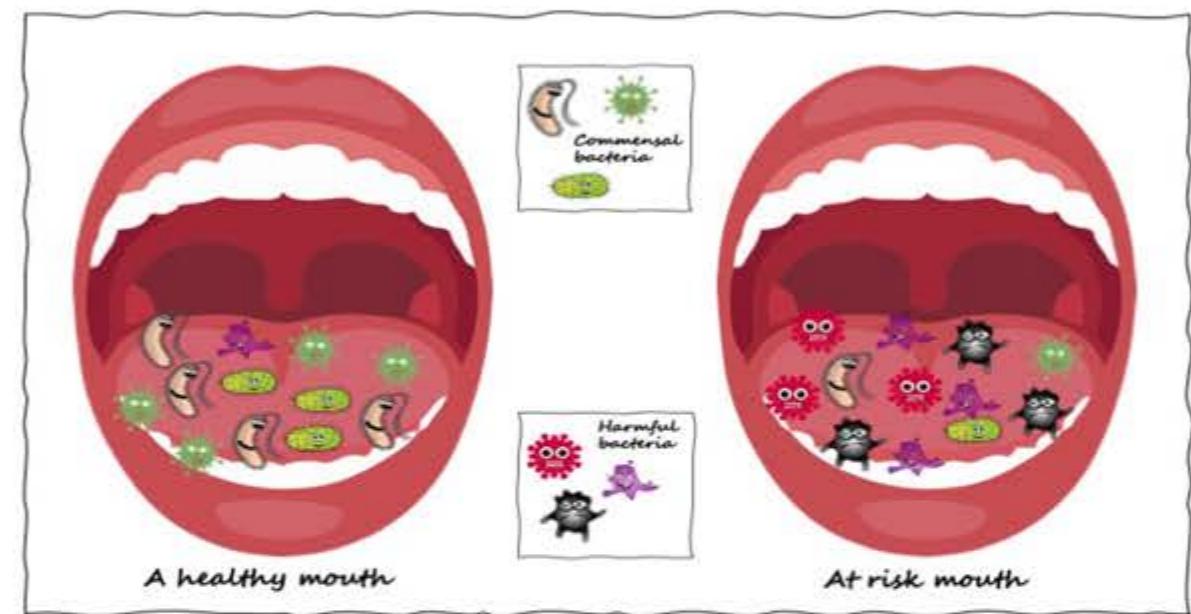


Figura 22. Lugares más comunes en los que quedan residuos de comida en la boca debido a la disfagia

(Fuente: Elaboración propia a partir de foto de pixabay.com)

Cuidado oral

Cepillado de dientes

Lo ideal es que el cepillado se realice después de las comidas principales. La duración del cepillado no debe ser inferior a 2 o 3 minutos para garantizar la limpieza de todas las zonas de la boca.

Lo más recomendable es la técnica de Bass modificada. Brevemente, esta técnica consiste en:

- Coloca el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados respecto a la línea de las encías
- Cepilla cada diente (incluso dos o tres a la vez) con un suave movimiento circular.
- Cepilla bien cada diente y, cuando termines, pasa el cepillo por el diente, alejándolo de la línea de las encías.

Cuidado oral

- No te olvides de cepillar todos los dientes y todas las superficies de este modo, incluidas las superficies externas, internas y superiores de los dientes.
- Es importante controlar la intensidad del cepillado, ya que un cepillado vigoroso puede provocar erosión gingival, recesión gingival y desgaste del esmalte.



[Ir al video. Uso del cepillo de dientes manual](#) (Fuente: Consejo General de Dentistas de España)



Figura 23. Cepillo de dientes
(Fuente: pixabay.com)

Cuidado oral

Otras herramientas de limpieza bucal son:

Cepillo de dientes eléctrico



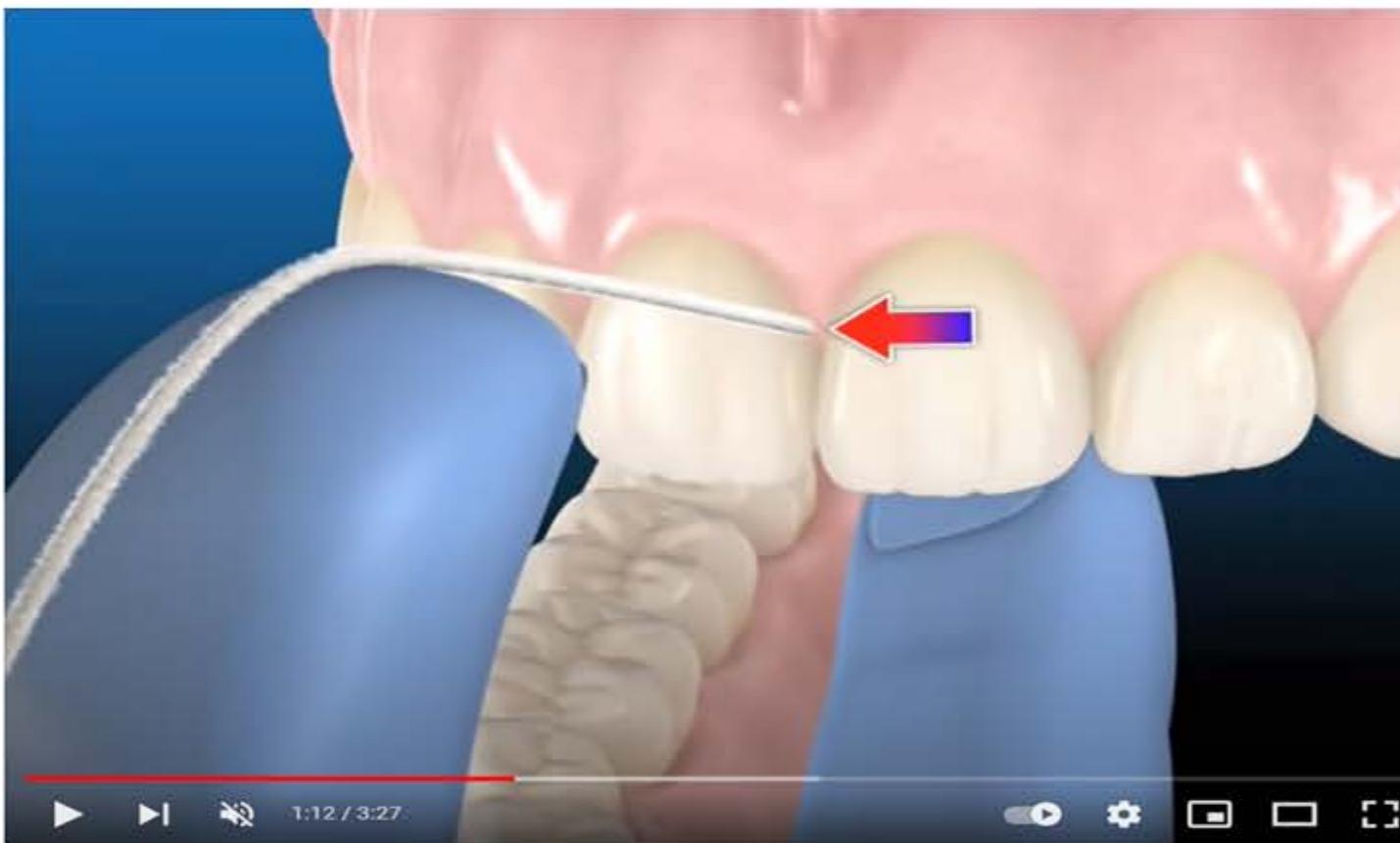
[Ir al video. Uso del Cepillo de dientes eléctrico \(00:05' 2:05'\)](#) (Fuente: Consejo General de Dentistas de España)



Figura 24. Cepillo de dientes eléctrico (Fuente: pixabay.com)

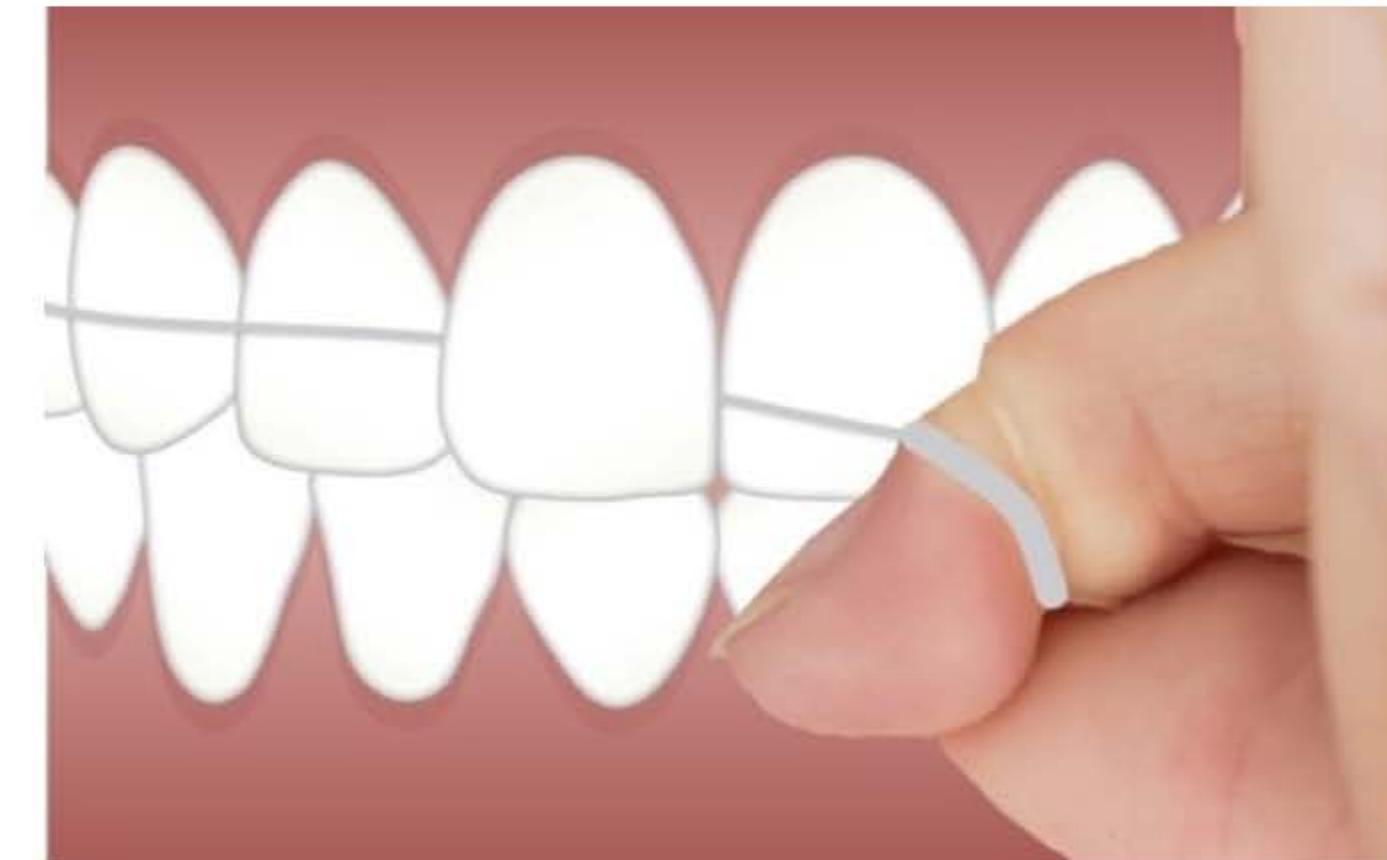
Cuidado oral

Hilo dental



[Ir al video. Correcto uso del hilo dental \(00:05' 2:05'\)](#)

(Fuente: Consejo General de Dentistas de España)



[Figura 25. Hilo dental \(Fuente: pixabay.com\)](#)

Cuidado oral

Cepillo interdental



[Ir a video. Uso del cepillo interdental \(2:05' 3:03'\)](#)

(Fuente: Consejo General de Dentistas de España)



Figura 26. Cepillo interdental (Fuente: <https://www.dentalgooddeal.es>)

Cuidado oral

Rascador de lengua



[Ir al video. Uso del Rascador de lengua \(3:03' 2:24'\)](#)

(Fuente: Consejo General de Dentistas de España)

Cuidado oral

Higiene bucal segura

Cuando el cepillado lo realiza el propio individuo, siempre es importante buscar estrategias posturales seguras.



Figura 27. Ejemplo de cepillo dental de higiene bucal con instrumento de succión
(Fuente: <https://www.alimed.com>)

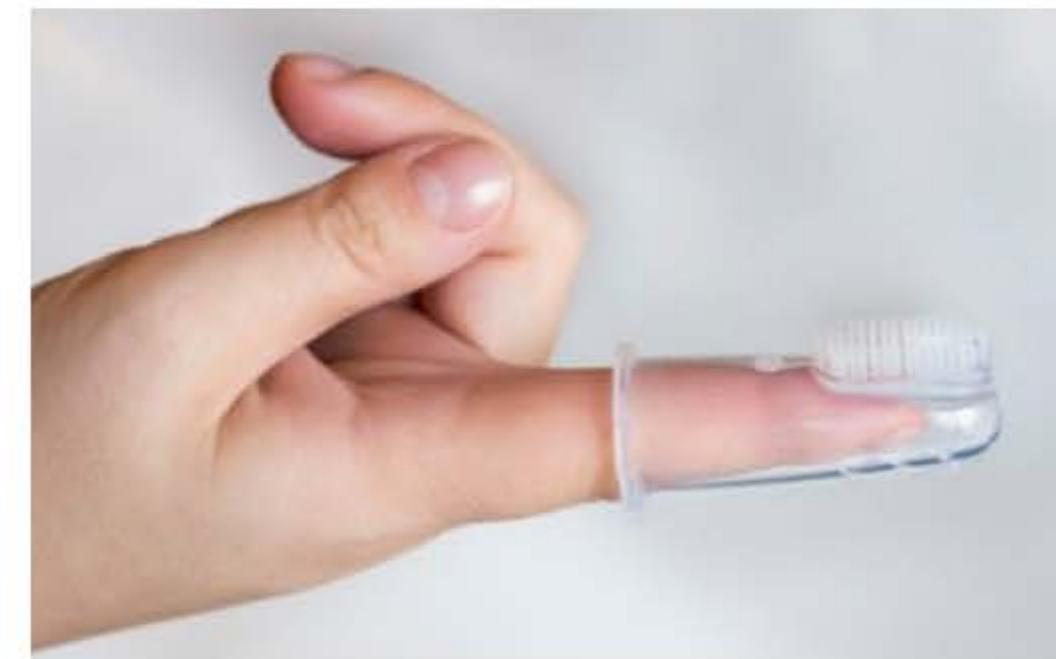


Figura 28. Ejemplo de cepillo de dientes de dedo
(Fuente: <https://neuroekin.com>)



Figura 29. Gasa y depresor
(Fuente: <https://neuroekin.com>)

Ejercicio práctico para aplicar la teoría

Materiales: Cepillo de dientes y agua para enjuagar.

Esta actividad consiste en aplicar el método de cepillado BASS explicado en uno de los apartados anteriores.

Adjuntamos un video para que puedas seguir el método imitándolo y experimentar las sensaciones del proceso.

[Ir a video. La mejor manera de cepillarse los dientes – Modified Bass Technique®](#) (Fuente: Dentalk!, 2021)



Cuidado oral

Consejos prácticos para la limpieza de las prótesis dentales y su almacenamiento

Es importante tratar las prótesis dentales como se trataría a los dientes naturales.

Las prótesis dentales deben mantenerse lo más limpias posibles, ya que pueden acumular bacterias en ellas y afectar a la salud bucodental mientras se llevan.



Cuatro simples pasos para mantener las dentaduras adecuadamente



The White Paper on Optimal Care and Maintenance of Full Dentures for Oral and General Health was sponsored by GSK and developed by a global task force of dental health care professionals convened by the Oral Health Foundation. Access the White Paper at: www.dentalhealth.org/denturecareguidelines. This infographic has been produced by GSK in collaboration with the Oral Health Foundation. For more information, and to download and print additional copies for your practice please visit: www.dentalhealth.org/denturecareguidelines.



Figura 30. Pasos para mantener las prótesis dentales en su mejor momento
(Fuente: <https://www.dentalhealth.org/denturecareguidelines>)



Infografía sobre el cuidado oral

Infografía disponible para su descarga en la plataforma de formación (<https://indeed-project.org/>) .

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288

CUIDADO ORAL

Mantener una boca sana, mediante buenas prácticas de cuidado oral, es fundamental para preservar una buena salud general. Los cuidados orales incluyen la higiene oral y la rehabilitación de la función oral (uso de prótesis dentales bien ajustadas y tratamiento de la xerostomía). Esto facilita la masticación, la salivación y la deglución, permitiendo una boca sana.

HIGIENE ORAL EFICAZ

La técnica correcta para una adecuada higiene bucal requiere práctica y rutina. Para ello, es necesario seguir estos pasos:

- 1. Antes del cepillado de dientes**
Debido a una mala masticación y deglución, es probable que haya restos de comida en la cavidad oral. Por lo tanto, es muy importante empezar por mirar dentro de la boca y retirar los restos con una mano enguantada.
- 2. Toothbrushing**
La eficacia del cepillado de dientes viene determinada por tres factores principales:
 1. Frecuencia y duración
 2. La capacidad de realizar la técnica correctamente
 3. El diseño y el tipo de cepillo de dientes.

En cuanto al diseño y el tipo de cepillo de dientes, los pacientes con disfagia deben utilizar un cepillo de dientes de cerdas suaves o medianas con un cabezal pequeño, que debe sustituirse cada tres meses o antes si se ha producido una infección.
- 3. Uso del hilo dental**
El hilo dental está indicado para las personas que pueden utilizarlo de forma autónoma.
Se calcula que el 40% de la placa se encuentra en los espacios interdentales y la seda dental es la opción más recomendada para eliminarla.
- 4. Uso del cepillo interdental**
Los cepillos interdentales son necesarios para las personas con dientes muy separados o con enfermedades periodontales. Eliminan la placa de las zonas de difícil acceso mediante una limpieza profunda. Hay diferentes tamaños disponibles.
- 5. Uso del raspador de lengua**
Para terminar con la higiene mecánica de la boca, debemos limpiar toda la superficie de la lengua, moviéndonos desde el interior hacia el exterior.

El logopeda debe indicar si la persona con disfagia puede o no utilizar pastas de dientes y colutorios. Teniendo en cuenta lo anterior, el dentista es el profesional que debe indicar los productos más adecuados a utilizar para una correcta higiene bucal. Estos pueden ser de marcas específicas o comerciales.

Para más información: <https://indeed-project.org/>

Socios:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Figura 31. Infografía sobre el cuidado oral
(Fuente: diseñado en Canva Pro)

FUENTES

Use of a manual toothbrush video: General Council of Dentists of Spain (19 nov 2010). Use of a manual toothbrush [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XzQg3V8ZpbE&t=1s>

Use of the electric toothbrush video: General Council of Dentists of Spain (19 nov 2010). Use of the electric toothbrush [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xO3ylpGBla4>

Video 67,68,69: General Council of Dentists of Spain (19 nov 2010). Correct use of dental floss [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jK5imyP1VQ4>

Electric Suction Toothbrush video: HIMS (7 april 2018). Oral Clean G100 - Electric Suction Toothbrush. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3gcdQkOAqXk>

Rdh, H. V. (2022, 15 enero). 19 Ways to Modify Your Toothbrush If You Have Arthritis.

Tooth Be Told. <https://www.mytoothbetold.com/modify-toothbrush-arthritis/>

Modified toothbrush video. OraBrite Dental Products (9 feb 2018). OraBrite's GripEazy Toothbrush Aids. <https://www.youtube.com/watch?v=1U470TbqM80>

The best way to brush your teeth video: Dentalk! (21 apr 2021). The best way to BRUSH YOUR TEETH - Modified Bass Technique© [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=VdjmGxq-X7M>

Cleaning dentures video. Skills Lab (20 ago 2017). B 702 Cleaning dentures [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8bsB-h108VY>



Completa esta tabla para cada actividad



La actividad dura 2 horas.



El objetivo de esta actividad es conocer las técnicas de alimentación, utensilios adaptados, cuidado oral y otras acciones durante las comidas de personas con disfagia.



Este módulo incluye conocimientos básicos sobre características de la hora de la comida relacionadas con la disfagia



Necesitamos un dispositivo digital para realizar esta actividad



Actividad online





Tiempo de discusión

¿Alguna pregunta?





Repasa lo aprendido



Reflexión sobre la sesión

Prestar atención a la hora de comer



Aprendí sobre el entorno de alimentación, Posición del cuerpo, técnicas de alimentación del cuidador

Seguir aprendiendo sobre este síntoma

Retroalimentación



¿Cuántas estrellas
le daría a este
taller?
(de 1 a 5)



¿Qué cambio razonable
recomendaría?



¿Qué es lo que
más le ha
gustado?



¿Qué es lo que
menos le ha
gustado?



Socios del Indeed



<https://indeed-project.org/>

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union