



Técnicas y protocolos para administración de alimentos



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Núcleo Salud, Cultura y Artesanías



La alimentación es una necesidad básica del ser humano, es imprescindible para la vida, pero también, puede convertirse en un tiempo agradable que nos puede producir sensaciones placenteras al percibir diferentes sabores y texturas que sean de agrado para las personas, aunado a esto, la alimentación se ha convertido en un espacio de convivencia.

Es sumamente importante desde el punto de vista nutricional, ya que a través de la comida el cuerpo toma la energía necesaria proveniente de los nutrientes para realizar sus funciones básicas y lograr un estado de salud óptima. Por esa razón, tanto la carencia de estos elementos, como también el exceso puede tener repercusiones en ella.

Por lo tanto, la alimentación es relevante en todas las etapas de la vida, pero toma especial importancia en situaciones especiales como en caso de procesos de enfermedad, recuperación y en extremos de la vida, como en personas adultas mayores, por ello, la dieta en esta población debe ser: equilibrada, variada, aceptable, que estimule el apetito, de fácil trituración, masticación, deglución y digestión de acuerdo con las necesidades específicas de la persona adulta mayor.

Esta alimentación a su vez, para lograr su objetivo debe ser variada incluyendo de forma diaria porciones representativas de todos los grupos de alimentos como: frutas, verduras, carbohidratos y proteínas.

Para que la alimentación sea exitosa se debe tener presente los cambios y alteraciones que se producen durante la vejez, y que pueden incidir en ella, como lo son: la disminución del gusto, del olfato, la salivación, la secreción de enzimas, jugos gástricos, la pérdida de piezas dentales, como también, enfermedades que la PAM padezca y que ocasionen un cambio en la alimentación o una dieta especial con aumento o restricción de algunos alimentos, como en el caso de la Diabetes, la Hipertensión, enfermedades Renales, enfermedades Gástricas entre otras. Sin olvidar las que desde el punto de vista mecánico o funcional van a dificultar o repercutir en el proceso como lo serían alteraciones de carácter neurológico como: Demencias entre las que podemos encontrar el Alzheimer y el Parkinson, así como, las parálisis y la pérdida de fuerza muscular.

También, deben tomarse en cuenta los gustos y hábitos propios de la persona, estos muchas veces se han adquirido a lo largo de los años, de forma consciente o inconsciente, al igual que, las posibilidades económicas existentes y la capacidad funcional, tanto en preparación de los alimentos, como para alimentarse o no de forma autónoma, -O bien, si la vía para la ingesta de los alimentos será la habitual o la PAM requerirá de otras técnicas médicas para recibirlas como sería el caso de las sondas nasogástricas.

La mayoría de las personas comen menos a medida que avanza la edad, debido a una reducción tanto, en su dieta como, en su apetito.



Por lo que, en el presente recurso se abordarán las diferentes técnicas y procedimientos para la asistencia durante la alimentación, según las necesidades de la PAM, en caso de recibir los alimentos en cama, en silla o - por otras formas.

Fundamentos

Para la asistencia durante la administración de los alimentos en las PAM, se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Promoción de la autonomía: es decir permitir que realice las actividades que su condición médica le permita.
- Se debe comer con tranquilidad, evitando las preocupaciones y el estrés.
- Procurar un ambiente de alegría y diversión.
- Preferir siempre la alimentación por la vía oral y como última opción la alimentación por sonda, porque por medio de vía oral se eleva el nivel de conciencia de la PAM, estimula los órganos del sistema digestivo, se activa el sistema nervioso (oído, gusto y vista), además, del proceso de deglución, por ello, - es importante tomarlo en cuenta.



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-



- Tomar en cuenta que la saliva activa los órganos del sistema digestivo.
- Recordar el proceso de deglución el cual consiste en:
 - Reconocimiento: se le debe explicar a la persona adulta mayor sobre los alimentos que va a ingerir, evitando hacer referencia a otros alimentos que no son los presentes en la mesa.
 - Se debe masticar el alimento, idealmente esperando 10 segundos después de tragar.
 - El alimento viaja por la faringe, esófago y llega al estómago.
- Es importante hacer la diferenciación entre una persona adulta mayor sana y una persona adulta mayor enferma. En la sana la alimentación equilibrada debe ser suficiente para prevenir la falta de sustancias nutritivas, mientras que la persona enferma puede tener una mayor necesidad de alimento.
- Arreglar la mesa de forma atractiva, utilizar la vajilla con colores vivos o según el gusto de la persona, tomando en cuenta, ante todo su seguridad, por lo que en muchos casos deberá de optarse por utensilios de plástico para evitar accidentes.
- Procurar que la temperatura de los alimentos sea la adecuada, no muy caliente, para evitar quemaduras, ni fría que produzca el rechazo de la PAM.
- Servir las porciones adecuadas y con las texturas y consistencias que la persona adulta mayor pueda masticar e ingerir, tomando muy en cuenta la falta de piezas dentales.
- Integrar en el menú en la medida de lo posible y sin contradecir las indicaciones médicas, los alimentos preferidos por la persona adulta mayor.
- Ofrecer e incentivar la toma de agua, aproximadamente 8 vasos de agua o su equivalente de líquidos, por ejemplo: sopas y jugos. En este punto es importante tomar en consideración que la persona no tenga restricción médica de líquidos.
- Si la PAM tiene problemas de masticación se pueden preparar papillas o purés.
- Es muy importante que los tiempos de comida se realicen sentado.
- Procurar que la persona coma de forma lenta, masticando bien, evitando el atragantamiento o el cansancio.
- La comida más ligera del día será la cena, para no interferir en el sueño y descanso.
- Uso de ayudas técnicas para facilitar la alimentación de las PAM que tengan algún tipo de limitación motora o funcional como la cuchara adaptada, plato, vaso.
 - Vasos: de base ancha que evitan que se vuelquen y disminuyen los derrames, hay otros que tienen tapa y orificios para pajilla, los hay con boquilla angosta (beberitos) o con pico largo tipo pichel, como también, taza con doble aza y vasos flexibles.
 - Comer: cubiertos especiales con mangos cubiertos, y platos especiales, a continuación, se presentan algunos de ellos.



Cubiertos



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

Vaso- plato-cubierto



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

Plato



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

Plato



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

- Antideslizantes: brinda mayor estabilidad a los platos y vasos evitando el derrape de los mismos, derrames de los alimentos, da mayor sujeción para que la persona con problemas de fuerza pueda apoyar sus herramientas. Minimiza el riesgo de derrames del líquido, se utiliza para personas que tienen dificultad para inclinar la cabeza hacia atrás.

Principios para la prevención del riesgo

A continuación, se detallan los principios de asepsia, ergonomía y seguridad para evitar complicaciones durante la asistencia en la alimentación de la PAM.

- Estricto lavado de manos previo a la asistencia.
- Uso del equipo de protección personal: mascarilla, gorro.
- Postura corporal de la persona asistente: manteniendo la espalda recta y sentarse a la par de la PAM (no se sienta frente, sino a la par).
- Mantener la postura corporal de la PAM durante y después de la alimentación: cabeza ligeramente inclinada hacia adelante, para evitar la bronco aspiración.
- Velocidad en la ingesta: depende de las necesidades de la PAM.
- Cantidad de alimentos: llenar la cuchara a 1/3.
- Seguir las recomendaciones de la dieta, según la condición de la PAM, se toma en cuenta el estado de alerta, la capacidad para deglutir y triturar los alimentos.
- Valorar las características de los alimentos, previo a la ingesta: temperatura (no quemar a la PAM), olor (alimentos en mal estado) y aspecto (presencia de moho).



Persona adulta mayor con dietas especiales

Si la PAM tiene una dieta especial o sugerida por el médico debe seguirse puntualmente, para lo cual, es muy importante que la persona asistente reciba instrucciones precisas y claras por parte de los profesionales de salud involucrados (médico y nutricionista), quienes podrán explicarle en detalle los pormenores de la dieta, la preparación que debe seguir y su administración.

En este caso la función de la persona asistente consistirá en vigilar su cumplimiento y ejecutar las acciones pertinentes que favorezcan en la persona adulta mayor el apego a esta dieta.

Asistencia en la Alimentación

Persona adulta mayor autónoma

Muchas personas adultas mayores que gozan de buena salud y autonomía suelen alimentarse por sí mismos, más, sin embargo, pueden tener algunas otras dificultades que pueden interferir en que se dé una adecuada alimentación, la persona asistente integral para la PAM debe indagar y observar para realizar la detección de estas, de forma que pueda gestionar o direccionar sus inquietudes hacia los familiares, tutores o profesionales adecuados para su resolución.

Algunas de las situaciones que pueden presentarse son las siguientes:

Problemas para adquirir el alimento: la persona adulta mayor tiene dificultad para realizar actividades instrumentales como desplazarse a hacer sus compras o bien tiene alguna limitación en su locomoción.

Problemas para preparar los alimentos: se deben valorar las limitaciones que la persona adulta mayor tiene para prepararlos, los riesgos de quemaduras, el desconocimiento del manejo de electrodomésticos, como también, el uso de implementos que presentan mayor peligrosidad como lo sería gas o leña, en personas con alteración neurológica o mental se debe tener sumo cuidado con esto y preferir el uso de otras tecnologías.

Otra situación por considerar es cuando se sufre la pérdida de la pareja y la persona nunca ha cocinado, por lo que requieren la ayuda de alguien que les enseñe a cocinar, empezando con platos simples y básicos.

Horarios: Muchas veces los horarios y las frecuencias de las comidas de la PAM no coinciden con los de la familia por razones laborales, de estudio u otras actividades, sin embargo, es necesario cuidar que los alimentos estén preparados y ofrecerlos oportunamente, aunque la persona no esté presente.



Persona adulta mayor autónoma que permanece en cama

Cuando la persona adulta mayor esté en cama, pero pueda alimentarse de forma autónoma, se le debe colocar en posición de sedestación (sentada) en una posición lo más cómoda posible, para hacer los tiempos de alimentación placenteros.

Preferiblemente se le debe ofrecer una mesa auxiliar elaborada específicamente para este fin (hay diferentes tipos), y tomar las medidas de seguridad respectivas para evitar quemaduras, derrames u otras situaciones que alteren el estado de ánimo de la PAM.

Ejemplo: mesa auxiliar



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

Otra recomendación importante es la utilización de una toalla o servilleta grande para proteger la ropa personal y la ropa de cama de boronas u otros restos de comida.

Es de vital importancia en estos casos asegurarnos que la PAM, lave sus manos antes de ingerir los alimentos, podemos acercarle: agua, jabón y una palangana o vasija para que lo realice, así como, una toalla para que pueda secarse posteriormente.



Asistencia en la alimentación en vías de administración no usuales

Hay personas adultas mayores que tienen una serie de padecimientos que les impedirán comer de forma normal y deberán hacerlo a través de un tubo o sonda que va ya sea desde la nariz hasta el estómago (sonda nasogástrica) e incluso directamente a este (Sonda PEG).

SONDA NASOGASTRICA



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-](#)

SONDA PEG

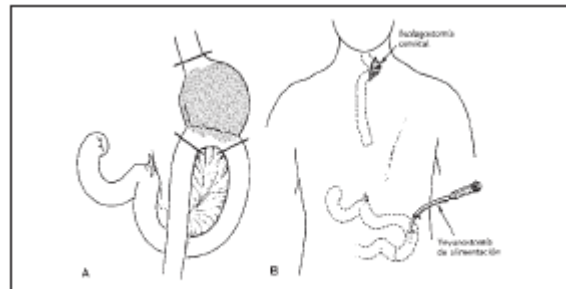
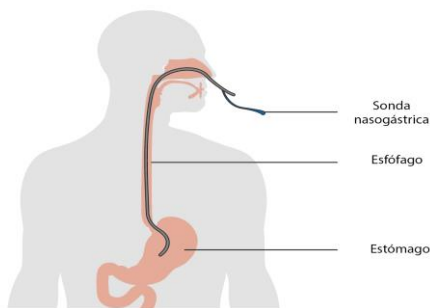


Fig. 1.—Necrosis de muñón gástrica. Esofagostomía y yeyunostomía.

This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

Cuando esta situación se presente el personal de salud, deberá explicar en detalle a la persona asistente o al responsable del cuidado el procedimiento que debe seguir, así como, la forma de preparar y administrar los alimentos.

Este tipo de administración de los alimentos puede ser llevada a cabo a nivel domiciliario si así lo consideran los médicos tratantes, en estos casos al no poder la PAM ingerir los alimentos por su boca, ni masticarlos, se le debe permitir olerlos, a fin de que esto promueva una mejora en el apetito.



Para el conocimiento general de la persona asistente para la PAM, algunas de las recomendaciones que se deben tener en cuenta a la hora de administrar la alimentación a través de la sonda nasogástrica son:

- Para realizar este procedimiento la persona asistente debe lavarse las manos con técnica aséptica médica y colocarse el equipo de protección personal.
- Cuando se va a dar alimentación a través de la sonda, lo correcto es sentar a la persona, para evitar de esta manera que se puedan presentar reflujos de comida.
- Antes de administrar la alimentación, y si esta es un preparado comercial, comprobar la fecha de caducidad.
- Estos alimentos deben estar adecuadamente preparados de acuerdo con la recomendación de los fabricantes y los profesionales de salud (médico, nutricionista, farmacéutico).
- Extraer el aire de la jeringa (si la administración se realiza de forma manual a través de una jeringa) o de la botella, bolsa de alimentación y los tubos (si la administración es a través de un sistema de goteo), para evitar que los gases produzcan en la persona sensación de llenura, cólicos, flatulencia y malestar general.
- Siempre que sea necesario mantener abierto el tapón de la sonda, píncela o acódelala para que no entre aire en el recorrido de la sonda, como se muestra en la imagen.



This Photo by Unknown Author is licensed

- Administre el alimento en el tiempo previsto, usualmente, de forma lenta y pausada para no generar cólicos. Valore que la persona no presente dificultad respiratoria, en caso de tos o dificultad debe suspender de inmediato la administración de los alimentos.

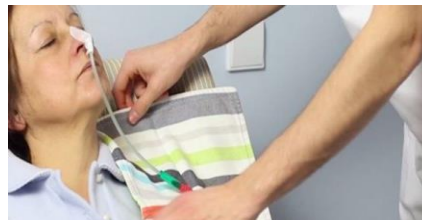
- Si se van a administrar medicamentos, estos deben estar completamente triturados y deben deshacerse con agua, a fin de que no se obstruya la sonda.

Mantenimiento de la sonda

- Después de finalizada la alimentación, siempre hay que lavar la sonda introduciendo un poco de agua con una jeringa, para evitar que acumule residuos y pueda contaminarse u obstruirse. De igual forma, es aconsejable lavarla entre las horas de alimentación.

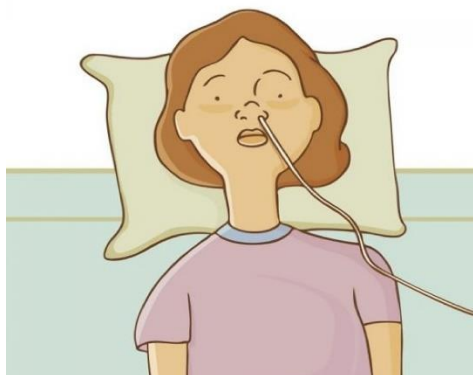


- Las sondas tienen un tapón, estos deben estar cerrados cuando no se esté utilizando la sonda para evitar que esta se contamine, le entre aire, o cualquier otro cuerpo extraño. Como se muestra en la imagen.



[This Photo](#) by Unknown Author is

- Diariamente es recomendable, cambiar el sitio donde se está fijando la sonda, para evitar que la piel vaya a desarrollar una lesión por presión. Esta fijación usualmente se realiza con esparadrapo o algún otro adhesivo recomendado para la piel.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

- Las sondas deben cambiarse con cierta regularidad para evitar que dejen de funcionar y en especial para prevenir el desarrollo de infecciones, por lo que en el centro médico donde se le haya colocado este dispositivo a la persona adulta mayor, le informarán la fecha próxima en que se debe reemplazar, por ello, se debe estar muy atento y llevar a la PAM.
- Algo muy importante de tomar en cuenta es que, aunque la persona adulta mayor esté siendo alimentada por esta vía, y no por boca de igual forma se debe realizar la asistencia en el aseo bucodental varias veces al día.



- Si la sonda está insertada en el abdomen a lo que se llama gastrostomía o yeyunostomía, debe además limpiarse cada dos o tres días la zona de la piel limitante con suero fisiológico, agua potable y jabón, así como, las conexiones y el exterior de la sonda, para evitar contaminación e infecciones, se debe secar muy bien posteriormente.

- Es conveniente también en estos casos, poner un apósito de gasa y tapar con un esparadrapo suave. Como se muestra en la imagen.

- Es muy importante verificar diariamente el estado de la piel de alrededor de la sonda PEG, observando si hay presencia de irritación, enrojecimiento, mal olor u otros signos de infección, producidos usualmente por una higiene deficiente o bien excesiva presión del disco externo sobre la piel, que puede ocasionar una lesión por presión.

- En caso de que la sonda se salga de su lugar, por tos, alimentación o vómitos, se debe consultar de forma inmediata con el médico o el centro hospitalario donde se atendió a la PAM. Nunca se debe actuar de forma imprudente y negligente intentando reintroducir la sonda, este es un procedimiento invasivo que debe ser realizado por el personal médico calificado con conocimientos en la técnica de colocación.



This Photo by Unknown Author is



Conclusiones:

- La alimentación es una actividad social para las PAM.
- Se debe preferir la administración oral siempre y cuando la PAM no tenga contraindicaciones.
- La alimentación está relacionada con los sentidos del gusto, olfato y vista, por lo que la presentación de los alimentos es importante.
- Tener paciencia a la hora de la comida, sin forzar a la PAM.
- Hablar solo de los alimentos presentes.
- Seguir las recomendaciones médicas para la ingesta.
- Cuidados del sitio de inserción de la sonda PEG.
- En caso de la alimentación por sonda nasogástrica, suspender si la persona presenta dificultad respiratoria.
- Durante y después de la alimentación mantener la postura de la PMA, sentada con la cabeza ligeramente hacia adelante.



Información tomada de:

Vithas NeuroReb. Retomando el placer de comer. Ayudas técnicas de alimentación útiles para pacientes de Daño Cerebral. 2013. Recuperado de <https://neurorhb.com/blog-dano-cerebral/retomando-el-placer-de-comer-ayudas-tecnicas-de-alimentacion-utiles-para-pacientes-de-dano-cerebral/>. Consultado el 29 de abril del 2021.