



BOLETÍN DE BIENESTAR

ASPIRACIÓN

Departamento de Servicios del Desarrollo de California

AGOSTO DE 2024



¿Es este boletín útil?

Haga clic aquí

La aspiración se produce cuando entra algo en los pulmones que no se supone que deba estar allí, como alimentos o líquidos. La aspiración puede causar graves problemas de salud, como la neumonía u otras infecciones. La información que presentamos en este boletín le ayudará a entender y saber qué hacer en caso de aspiración.

Factores de riesgo de aspiración:

- Dificultad para tragar
- Debilidad de los músculos de la cabeza o la nuca
- Incapacidad de sentarse erguido
- Una afección médica llamada reflujo gastroesofágico (GERD)
- Comer demasiado rápido
- Introducir mucha comida en la boca
- Problemas dentales que le impiden masticar los alimentos de forma adecuada
- Vías aéreas pequeñas o lenguas grandes en algunas personas



El Departamento de Servicios del Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para alertar a las personas, a sus familias y a otras personas acerca de riesgos específicos en nuestra comunidad. Le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y como podemos mejorar por medio de esta encuesta: [Encuesta del boletín](#).

Cómo darse cuenta si está aspirando:

Presenta arcadas o se ahoga al comer o al beber

Tose mucho durante o después de las comidas

Presenta cambios en la voz, como ronquera, gorgoteo o voz húmeda durante o después de las comidas

Babea al comer

Presenta fiebre entre 30 minutos y una hora después de comer

Tiene falta de aliento o fatiga al comer

Emite sonidos sibilantes desde la garganta

Siente dolor al tragar

La aspiración no siempre es obvia. Puede sentir falta de aliento o una sensación de tener algo atorado en la garganta. Es posible que no sepa o no sienta que ha aspirado algo en los pulmones.



Qué hacer si está aspirando:



Llame al 9-1-1 si no puede respirar.

Escupa cualquier alimento o bebida que aún tenga en la boca.

Si está tosiendo, siga haciéndolo para liberar la vía aérea de cualquier obstrucción.

Evite beber o comer hasta que se sienta mejor.

Hable con su médico si se ha ahogado varias veces o piensa que puede haber sufrido una aspiración.

Prevención de la aspiración

Hable con su equipo de apoyo y su médico sobre cualquier pregunta que tenga sobre la aspiración.

Atienda cualquier problema dental que le dificulte masticar de forma adecuada.

Hable con su médico sobre los medicamentos que toma.

Algunos medicamentos pueden producir dificultad para tragar.

Averigüe si hay equipos de adaptación disponibles que le faciliten la ingestión de alimentos y reduzcan el riesgo de aspiración.

[Lea más material sobre dispositivos de asistencia para las comidas](#)

Piense qué cambios puede introducir en sus comidas o bebidas:

Considere ingerir comidas blandas o papillas, que son más fáciles de tragar.

Hable con un especialista para ver si debería usar un espesante en sus bebidas.

Asegúrese de sentarse erguido, en especial al comer o beber.

Evite comer en exceso o demasiado rápido.

Asegúrese de masticar la comida con cuidado y tomar bocados pequeños.



Fuentes

-  [HIGN](#)
-  [Cedars Sinai](#)
-  [Mayo Clinic](#)
-  [DDS](#)