

Cómo y por qué espesar los líquidos

How and Why to Thicken Liquids (Spanish)

Algunos niños tienen problemas para tragar. Esto se denomina disfagia. Los niños con disfagia necesitan que se les cambie la comida y las bebidas, para que puedan comer y beber con seguridad. Si su hijo tiene disfagia, es posible que tenga que espesar los líquidos que toma. Los líquidos espesos se mueven más lentamente que los líquidos finos. Esto le da a su hijo más tiempo para controlar el líquido mientras traga y para mantenerlo fuera de los pulmones. Esto ayuda a proteger sus vías respiratorias.

Cómo espesar los líquidos

- Si su hijo tiene menos de 12 meses (edad corregida), se recomienda utilizar **cereales para lactantes** para espesar los líquidos.
 - **No utilice cereales para lactantes en leche humana.** La leche humana descompone el cereal y no lo mantiene espeso. Si tiene dudas, hable con el médico o el profesional de atención de la salud de su hijo.
 - Utilice cucharas dosificadoras para calcular las cantidades de cereales. No utilice cucharas de cocina.
- A continuación encontrará las instrucciones para espesar con cereales para lactantes. En la tabla, cdtas son cucharaditas y oz son onzas. Siga estos niveles si su hijo **tiene menos de 12 meses** (edad corregida):



Nivel 1 de la IDDSI Ligeramente espeso



Nivel 2 de la IDDSI Medianamente espeso/néctar



Nivel 3 de la IDDSI Moderadamente espeso/miel

<p>Similac®</p> <p>Nivel 1 ¾ a 2 cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 2 1 ½ a 2 ½ cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 3 1 ¾ a 3 cdtas de cereal/oz de fórmula</p>	<p>Elecare®</p> <p>Nivel 1 1 ½ a 2 ¼ cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 2 1 ¾ a 2 ¾ cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 3 2 ¼ a 3 ¼ cdtas de cereal/oz de fórmula</p>
<p>Neocate®</p> <p>Nivel 1 1 a 2 ½ cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 2 1 ½ a 2 ¾ cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 3 2 ¼ a 3 ¼ cdtas de cereal/oz de fórmula</p>	<p>Enfamil™ (no incluye Enfamil AR)</p> <p>Nivel 1 ½ a 2 cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 2 1 a 2 ½ cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 3 1 ¾ a 3 cdtas de cereal/oz de fórmula</p>
<p>Pediasure®</p> <p>Nivel 1 ½ a 1 ¾ cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 2 1 a 2 ¼ cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 3 1 ¾ a 3 cdtas de cereal/oz de fórmula</p>	<p>Boost® Kids Essentials</p> <p>Nivel 1 ½ a 1 ½ cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 2 ¾ a 2 cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 3 1 ½ a 2 ¾ cdtas de cereal/oz de fórmula</p>
<p>Otras fórmulas</p> <p>Nivel 1 ½ a 2 ¼ cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 2 ¾ a 2 ¾ cdtas de cereal/oz de fórmula</p> <p>Nivel 3 1 ½ a 3 ¼ cdtas de cereal/oz de fórmula</p>	

- Cualquier líquido espesado con cereales para lactantes debe someterse a una prueba de fluidez antes de la alimentación. Así se asegura de que tiene la consistencia adecuada. Para asegurarse de que los productos se espesan correctamente, utilice la sencilla prueba que se muestra a continuación (imagen 1). **Utilice un embudo de la IDDSI para comprobar el caudal del líquido.**

El nivel de la IDDSI depende del líquido restante tras 10 segundos de fluidez:

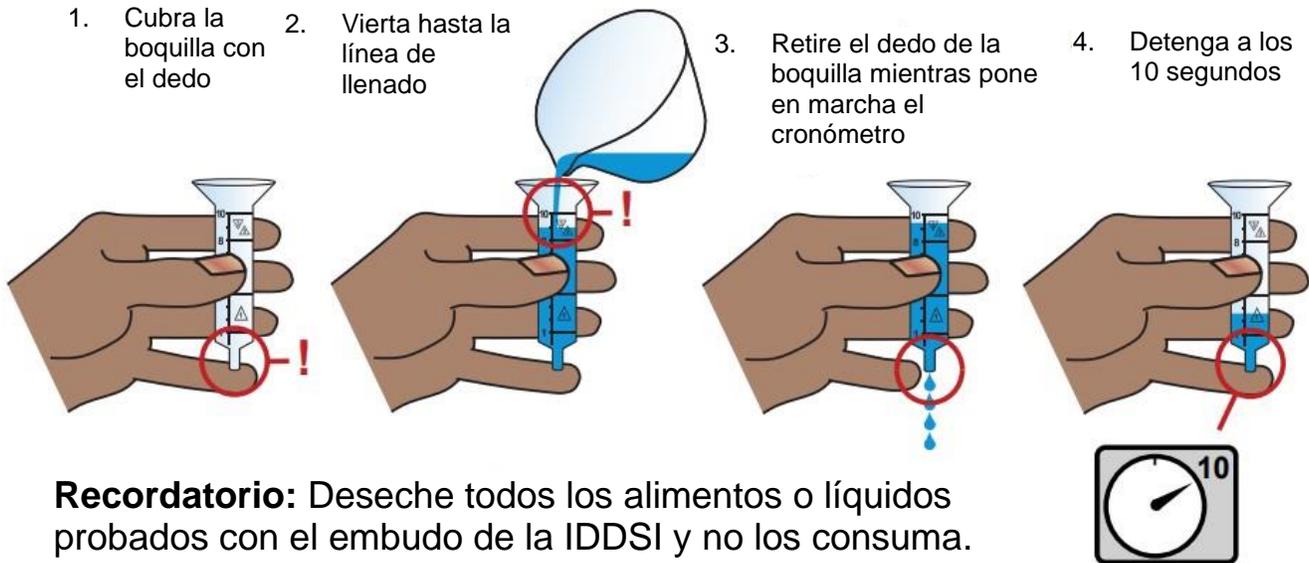
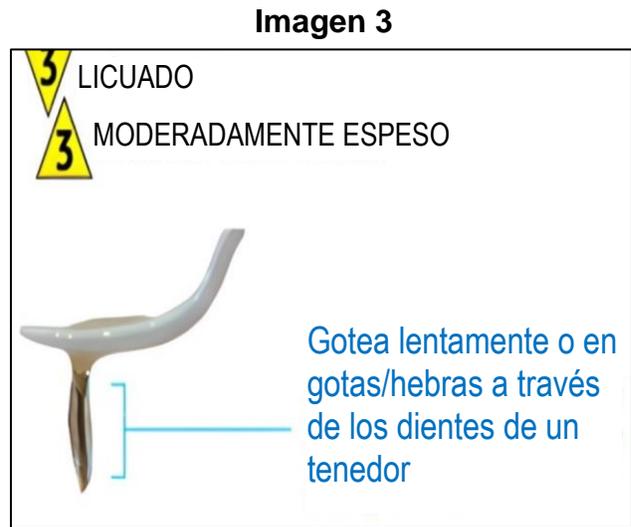
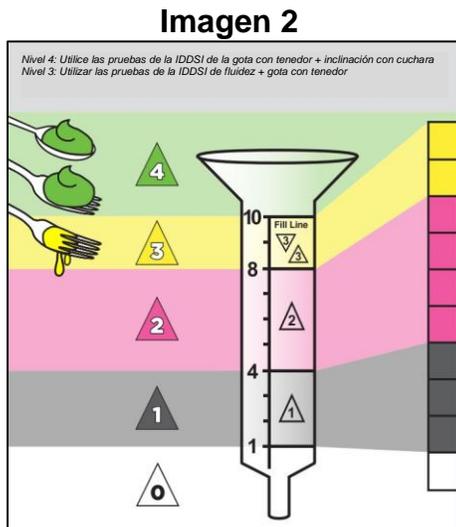


Imagen 1 La prueba de fluidez de la IDDSI



Fuente de las imágenes: ©Iniciativa Internacional de Estandarización de la Dieta para la Disfagia, 2016 - <https://iddsi.org/framework/>

Imágenes 2 y 3 Espesar los líquidos con cereales para lactantes. Compruebe que el espesor sea el adecuado. Los líquidos de nivel 3 también deben comprobarse mediante la prueba de la gota de tenedor.

Consejos para espesar

- Cuando prepare una bebida con cereales para lactantes para la prueba de fluidez, mezcle solo 1 onza de la bebida o fórmula. Cuando alcance el nivel correcto, mezcle el resto de la bebida o fórmula que necesite, utilizando la misma cantidad de cereal por cada onza adicional (Imagen 2).

- Cuando utilice **cereales para lactantes**, si la prueba de fluidez es demasiado fina, añada más cereales para lactantes en $\frac{1}{4}$ de **cucharadita**. Si es demasiado espesa, disminuya el cereal para lactantes en $\frac{1}{4}$ de cucharadita.
- Recomendamos el uso de cereales para lactantes "pulverizados", como Earth's Best[®], para espesar si su hijo tiene menos de 12 meses corregidos.
- Si utiliza copos de cereales para lactantes, como los de Gerber[®], añádalos a una bolsa de plástico y pase una lata o un rodillo sobre la bolsa para aplastar los cereales, o utilice una batidora para pulverizarlos más.
- Espese el contenido de cada biberón **justo antes** de la toma. Si utiliza fórmula fría, mezcle los cereales en el biberón **después** de haber calentado la fórmula. Agítelo con fuerza para mezclar bien el cereal y el líquido. Ofrezca la fórmula espesada enseguida. La fórmula se irá espesando a medida que se vaya asentando.
- Compruebe la tetina durante la toma para asegurarse de que no está obstruida por los cereales. Es posible que tenga que hacer rodar la tetina con los dedos o limpiar el atasco.

Notas importantes

- Pregunte al médico de su hijo, al profesional de atención de la salud o al farmacéutico cómo espesar los medicamentos líquidos.
- Hable con el médico de su hijo o con un dietista titulado si tiene preguntas sobre cómo pueden afectar estos cambios a la cantidad de líquido y a las calorías que ingiere su hijo.
- Es posible que su hijo necesite una tetina de biberón diferente para que puedan pasar los líquidos espesados. Hable con el médico, el logopeda o el terapeuta ocupacional de su hijo antes de hacer cualquier cambio.
- Informe al médico o al profesional de atención de la salud de su hijo lo antes posible si:

– Come menos de lo normal	– Tiene estreñimiento
– Está más irritable	– Moja menos pañales
– No aumenta de peso como se esperaba	– Tose o se atraganta durante la alimentación

Espesantes artificiales

No utilice espesantes falsos (artificiales) a menos que su hijo tenga más de 12 meses (corregidos). Si tiene dudas sobre la edad corregida, consulte a su médico o profesional sanitario.

Siga las instrucciones de espesado del fabricante que figuran en la lata o el paquete.

Dónde comprar espesantes artificiales

Hay muchos espesantes de marca. Puede conseguir espesantes artificiales en la farmacia local. También puede encargar espesante en línea o por teléfono. Siga siempre las instrucciones del envase del fabricante para el espesado.

Simply Thick®

www.simplythick.com

1 (800) 205-7115

Este producto también puede utilizarse con leche humana si su hijo tiene más de **12 meses** de edad corregida. Este producto no debe utilizarse en ningún niño menor de **12 años** de edad con antecedentes de enterocolitis necrotizante (NEC, por sus siglas en inglés).



Nivel 1 de la IDDSI Ligeramente espeso - Use el sobre ligeramente espeso (Nivel 1 Ligeramente espeso) con 4 onzas de líquido o use el sobre de néctar (Nivel 2 Ligeramente espeso) y mézclelo con 6 onzas de líquido.



Nivel 2 de la IDDSI Ligeramente espeso/néctar - Mezcle un paquete de ligeramente espeso/néctar con 4 onzas de líquido.



Nivel 3 de la IDDSI Moderadamente espeso/miel - Mezcle un paquete de moderadamente espeso/miel con 4 onzas de líquido.

Purathick™

www.healthierthickening.com/purathick/

1 (866) 950-7278

Este producto puede utilizarse si su hijo tiene **más de 12 meses de edad**, corregida. Este producto no debe utilizarse si su hijo tiene galactosemia o alergia a los galactomananos.



Nivel 1 de la IDDSI Ligeramente espeso - Mezcle un sobre con 7 a 8 onzas de líquido.



Nivel 2 de la IDDSI Ligeramente espeso/néctar - Mezcle un paquete con 5 a 6 onzas de líquido.



Nivel 3 de la IDDSI Moderadamente espeso/miel - Mezcle un paquete con 3 a 4 onzas de líquido.

Existen otros productos que pueden espesar los líquidos. Hable con el médico o el profesional de atención de la salud de su hijo antes de utilizar un producto espesante.

