

Estrategias para la ingesta de pastillas

Las pastillas (medicamento en tabletas o cápsulas) pueden ser difíciles de deglutir. Su Fonoaudiólogo/Patólogo de Habla y Lenguaje/Logopeda/Terapeuta de lenguaje puede trabajar con usted y establecer la razón de la dificultad y las estrategias que podrían ayudarle. Las estrategias pueden incluir:

Cambiar la forma de la pastilla. Esto nunca debe realizarse sin consultarlo primero con el médico o farmacéuta. ¡No todo medicamento puede modificarse! El cambio de la forma incluye:

- ✓ Cambiar el medicamento por un líquido o por tabletas más pequeñas.
- ✓ Masticar el medicamento.
- ✓ Cortar o triturar el medicamento.

Cambiar la secuencia / orden de toma de la pastilla. Ejemplos:

- ✓ Tome 1 pastilla a la vez (en vez de muchas).
- ✓ Primero coloque la pastilla debajo de su lengua y luego tome un sorbo de agua.
- ✓ Primero ponga líquido en su boca y luego la pastilla.
- ✓ Beba un poco más de agua después de ingerir una pastilla.
- ✓ Primero ingiera un poco de comida o bebida y luego tome la pastilla.

Cambiar la postura al tomar una pastilla. Ejemplos:

- ✓ Siéntese derecho en una silla.
- ✓ Flexione el mentón al deglutir.
- ✓ Gire la cabeza al deglutir.
- ✓ Empuje la cabeza al deglutir.

Agregar algo que le ayude a ingerir una pastilla. Ejemplos:

- ✓ En lugar de ingerirla con una bebida, coloque la pastilla en un alimento suave, como un puré de manzana.
- ✓ Pruebe un vaso diferente que le permita ingerir las pastillas de forma más fácil o rápida.
- ✓ Utilice un lubricante bucal para humedecer la boca.

Crear un entorno más fácil para la ingestión de las pastillas. Ejemplos:

- ✓ Establezca una rutina familiar al tomar las pastillas. (ejemplo: durante el desayuno).
- ✓ Agregue algo de diversión a la presentación (ejemplo: Tome las pastillas con su bebida favorita).
- ✓ Encienda las luces y elimine los excesos de ruido.
- ✓ Agregue apoyos escritos o con imágenes que indiquen lo que hay que hacer.