

ALIMENTACIÓN Y DISTONÍA

Estos son consejos que pueden ser ÚTILES si presentas una distonía que afecte a los MÚSCULOS de tu cara, boca y cuello, y ADEMÁS de ALGÚN grupo muscular que pudiese afectar la postura al momento de comer.

CONSEJOS GENERALES DE ALIMENTACIÓN Y ALGUNOS ASPECTOS A ESTAR ATENTOS



★ Una buena opción es consumir alimentos de consistencia suave y blanda, si tienes dificultades para masticar

★ Ten la precaución de consumir en pequeños bocados

★ Se sugiere consumir alimentos lo más erguido posible, ya que una posición "recostada" puede llevar a mayor probabilidad de atoros

★ Optimiza el lavado de dientes al menos 3 veces al día, para evitar que queden restos de comida en la boca

Cuando debería asistir al fonoaudiólogo

- Si presentas dolor al masticar
- Si presentas episodios de atoros más de 3 veces al día, durante un período de 1 semana
- Si haz experimentado una baja de peso considerable durante el último mes (mas de 5 kilos)
- Si presentas sequedad excesiva de boca



COMPARTE CON LOS
TUYOS...
RECUERDA QUE LA
ALIMENTACIÓN ES
UN ACTO SOCIAL.

