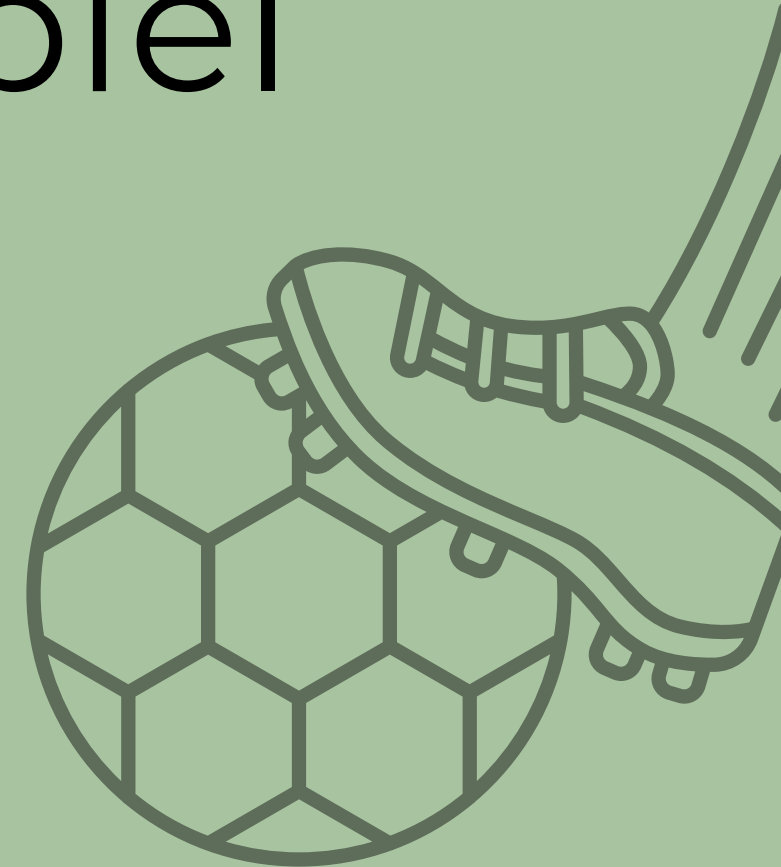
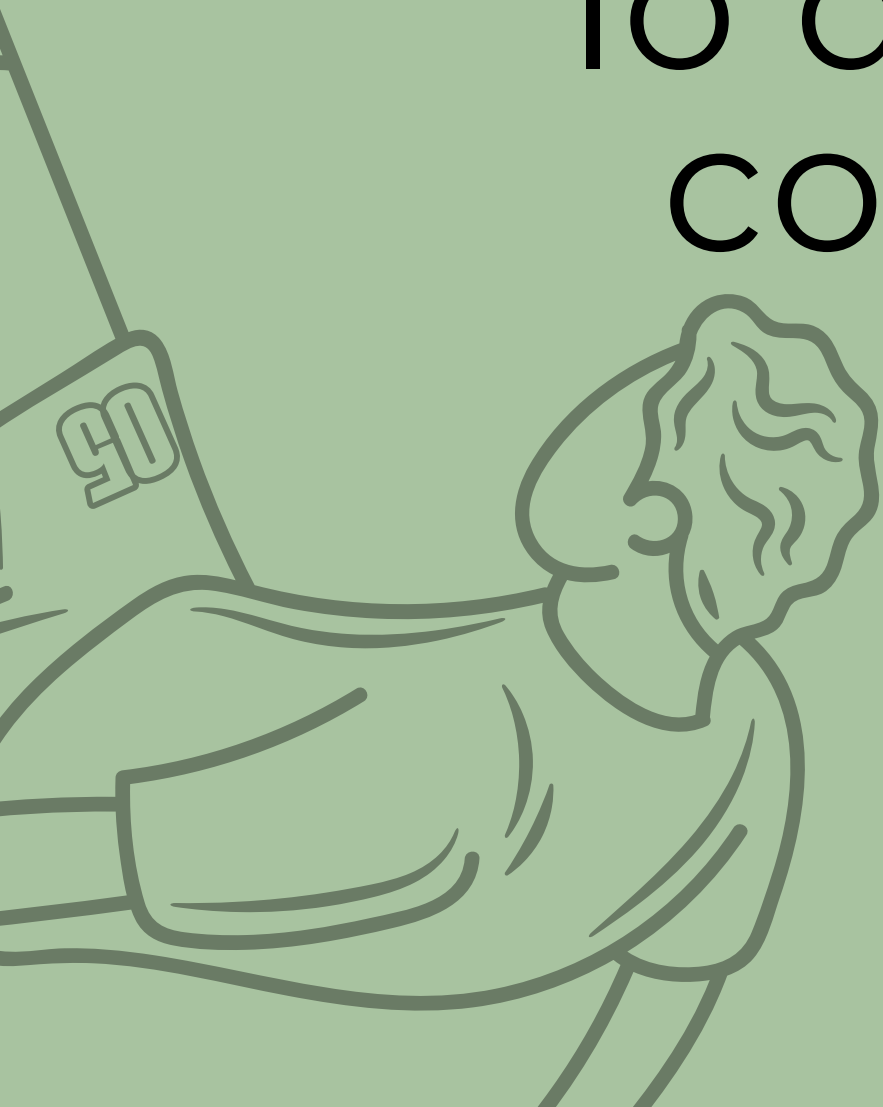




MUNDIAL Y DEGLUCIÓN:

lo que pasa cuando comemos
con emociones a flor de piel





Durante el Mundial, las **emociones se amplifican**.
Eso afecta directamente cómo y cuánto podemos comer de forma segura.



¿QUÉ LE PASA AL CUERPO CUANDO ESTAMOS EMOCIONADOS?

- **Atención dividida**
La mirada y el foco están en la pantalla. El cerebro le da menos recursos al acto de comer y tragar, que requiere coordinación precisa.
- **Tensión muscular y respiración alterada**
El estrés y la adrenalina de un partido tenso cambian el patrón respiratorio. Comer y respirar deben coordinarse con precisión; cualquier desincronía aumenta el riesgo de atragantamiento.
- **Comer más rápido y en mayor cantidad**
La emoción desconecta las señales de saciedad y el control del ritmo al comer. Las porciones se agrandan, los bocados se apuran y los momentos de descanso desaparecen.
- **Reacciones bruscas (gritos, saltos, risas)**
Un gol inesperado puede provocar una inhalación brusca mientras hay alimento en la boca o en la garganta. Ese momento es uno de los de mayor riesgo durante los partidos.

ALIMENTOS DE RIESGO EN LA JUNTADA DEL PARTIDO



Maní, almendras y frutos secos

Pequeños, duros y difíciles de controlar. Se mastican poco cuando la atención está en otra parte y pueden pasar enteros.

Riesgo alto



Pizza, empanadas, sándwiches

Se comen de pie o con la vista en la tele, en bocados grandes y sin masticar bien. La mezcla de texturas (queso, masa) exige más coordinación al tragar.

Riesgo moderado-alto



Palitos, chips y galletitas saladas

Se comen de forma automática, sin pausas. Las migas y los fragmentos son peligrosos para quienes tienen dificultades en la fase oral.

Riesgo moderado



Bebidas con gas y alcohol

El gas puede generar reflujo y tos. El alcohol reduce los reflejos de protección de la vía aérea, incluso en dosis bajas.

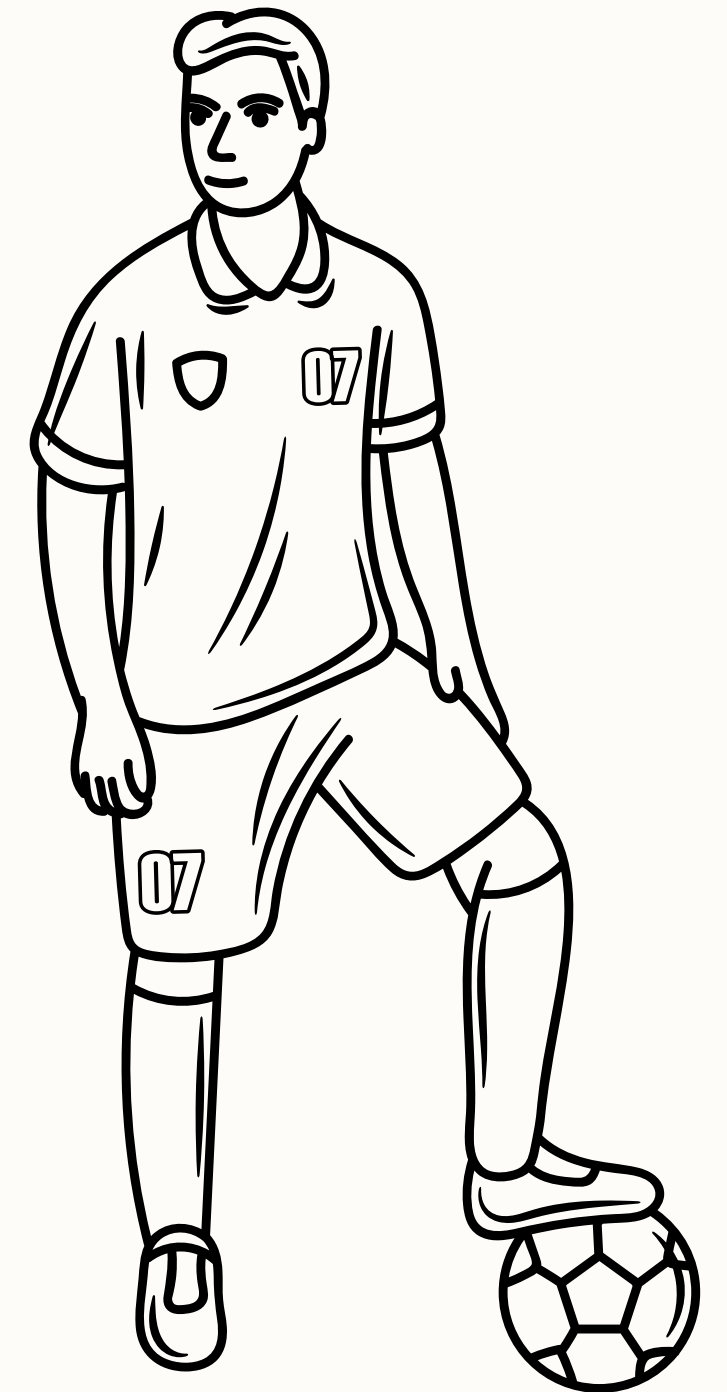
Riesgo moderado-alto



Opciones más seguras

Hummus, queso blando, fruta sin carozo, sándwiches de miga chicos, agua o jugo sin gas. Texturas blandas y homogéneas son siempre más fáciles de controlar.

Menor riesgo



RECOMENDACIONES

ANTES DEL PARTIDO

- 1 Comer la comida principal **30-60 min** antes de que empiece el partido, sentado y sin distracciones.
- 2 Preparar los snacks con anticipación en texturas adecuadas para vos, para no improvisar con lo que haya.
- 3 Avisarle a quien esté con vos que necesitás condiciones especiales para comer.

DURANTE EL PARTIDO

- 1 Si vas a comer, pausar el ojo en la tele mientras masticás y tragás.
- 2 Tomarlo despacio: **un bocado a la vez**, boca cerrada, y esperar a tragar antes del siguiente.
- 3 No comer durante los momentos más tensos: penales, últimos minutos, festejos.





GRACIAS

Sector Disfagia HCJSM

Cualquier duda podés consultarnos:



sectordisfagiahc@gmail.com



@deglucionconsentido

