



SPEECH PATHOLOGY PATIENT: _____

SPEECH PATHOLOGIST: _____

SPECIAL INSTRUCTIONS: _____

_____ DATE: _____

HANDOUT-ABLE: Lifestyle Suggestions to Attempt to Reduce Esophageal Dysphagia Symptoms

Eat frequent small meals throughout the day, instead of three large meals.

Cut your foods into very small pieces -- to make swallowing easier.

Over-chew your food, if possible.

Losing weight may assist in reducing symptoms.

Softer or liquid diets may assist in swallowing.

Avoid lying down for at least one hour after eating.

Sleep with the head of your bed elevated.

Avoid:

- Spicy foods;
- Citrus foods;
- Tomato products;
- alcoholic beverages, and,
- nicotine and tobacco products.

Talk to your doctor about:

- If a review of your medications might be needed to determine if any medication side effects or medication interactions are contributing to your symptoms;
- If new medications need to be introduced in an attempt to control your current symptoms; and,
- Your nutritional needs, and if they are being met in the traditional methods of eating.

Other suggestions specific to you: _____



SPEECH PATHOLOGY PATIENT: _____

SPEECH PATHOLOGIST: _____

SPECIAL INSTRUCTIONS: _____

_____ DATE: _____

HANDOUT-ABLE: Sugerencias de Estilo de Vida Para Intentar Reducir Los Síntomas de Disfagia Esofágica

Coma comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día, en lugar de tres comidas grandes.

Corte sus alimentos en trozos muy pequeños para facilitar la deglución.

Mastique demasiado su comida, si es posible.

Perder peso puede ayudar a reducir los síntomas.

Las dietas más suaves o líquidas pueden ayudar a pasar la comida.

Evite acostarse por lo menos una hora después de comer.

Duerme con la cabecera de tu cama elevada.

Evitar:

- Comidas picantes;
- Alimentos cítricos;
- Productos de tomate;
- bebidas alcohólicas; y,
- productos de nicotina y tabaco.

Hable con su médico acerca de:

- Si se necesita una revisión de sus medicamentos para determinar si algún efecto secundario de los medicamentos o las interacciones de los medicamentos contribuyen a sus síntomas;
- Si es necesario introducir nuevos medicamentos para tratar de controlar sus síntomas actuales; y,
- Sus necesidades nutricionales, y si se cumplen en los métodos tradicionales de comer.

Otras sugerencias específicas para usted: _____