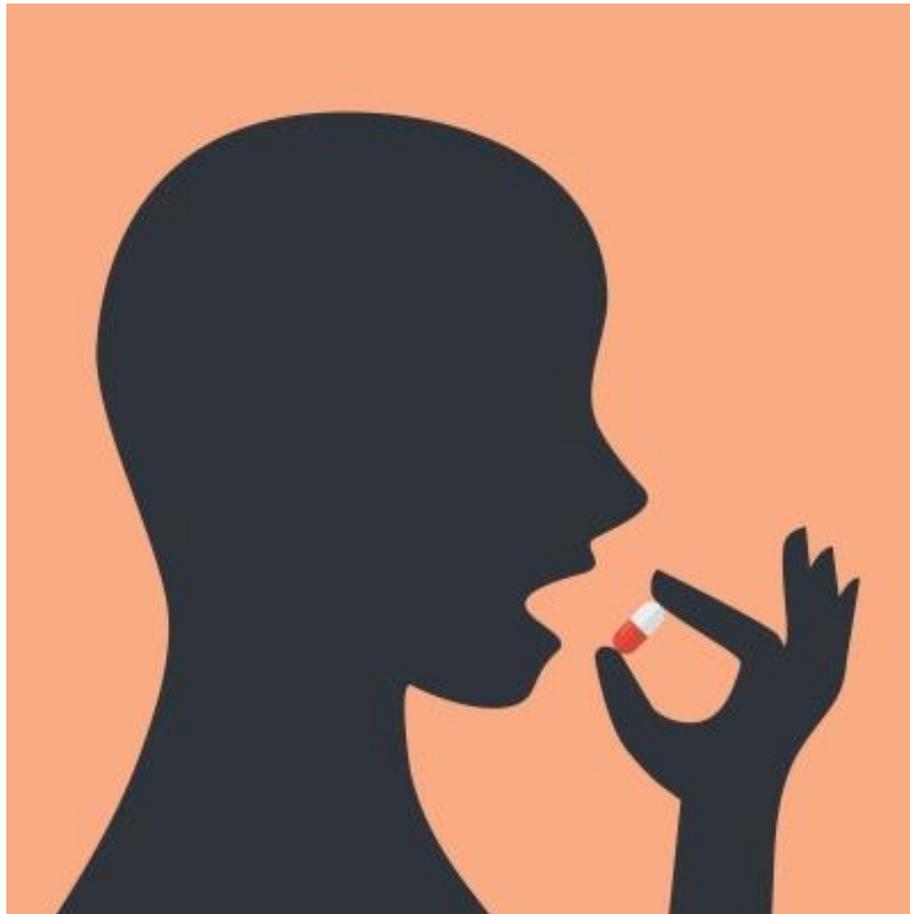


Cómo aprender a tragar una píldora



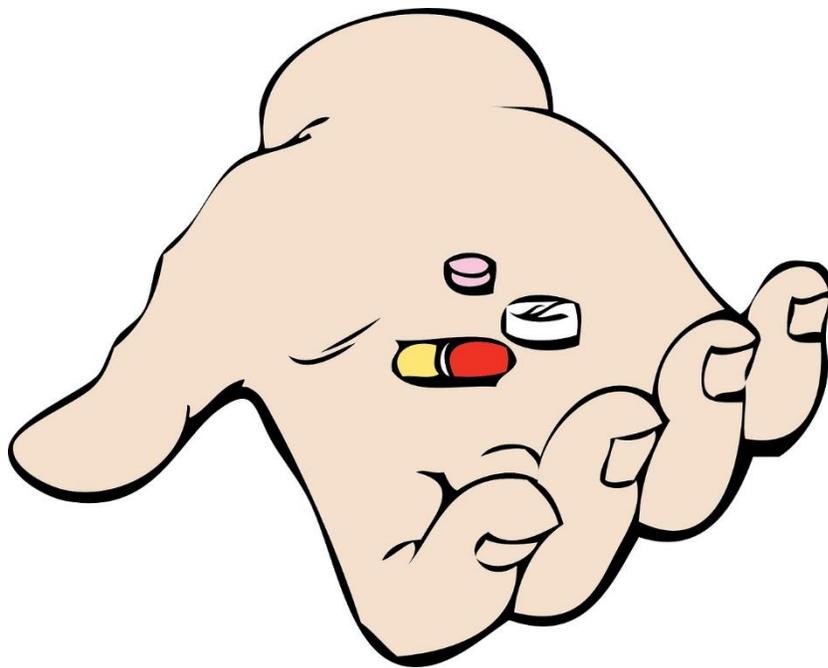
Una nota para las familias...

Si su hijo/a tiene problemas para tragar, consulte a su médico antes de intentar enseñarle a tragar una píldora. Su hijo/a debe ser capaz de tragar comida como avena, o compota de manzana antes de intentar tragar una píldora. El equipo de síndrome de Down en MGHfC y Mass General puede ayudar a su hijo/a con cualquier inquietud relacionada con la deglución.

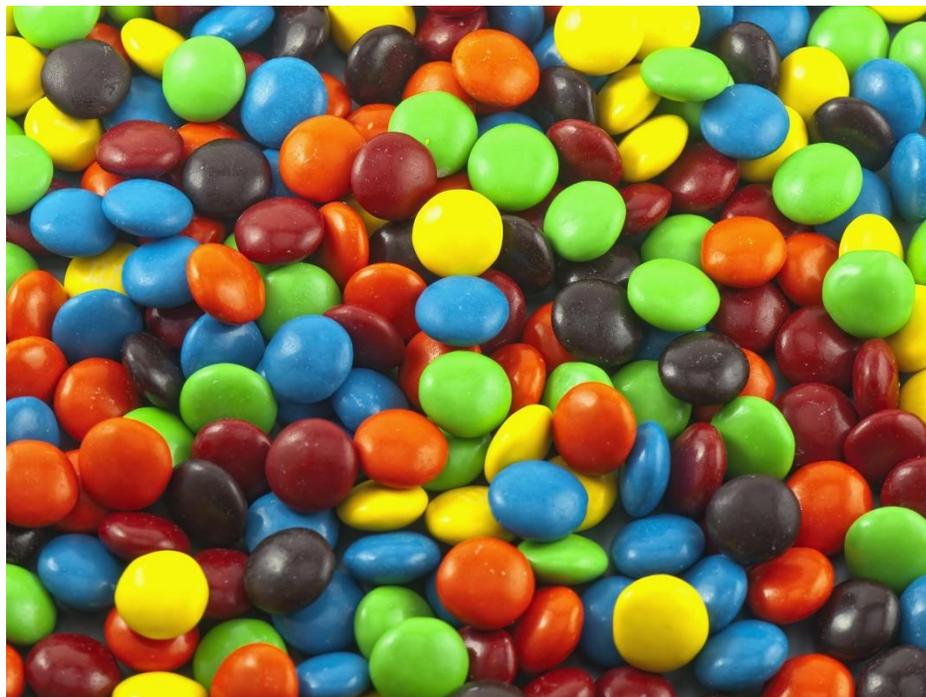


Estoy listo para aprender a tragar una píldora. Tragar una píldora no duele. Con práctica, puedo aprender a hacerlo solo.

Mi familia o mi médico me pueden ayudar hasta que esté listo para tragar píldoras solo. Si estoy nervioso o tengo preguntas, mi familia o mi médico me pueden ayudar.



Esta historia me puede ayudar a aprender distintas maneras de tragar una píldora. Puedo elegir la que sea mejor para mí. Aprender a tragar una píldora puede hacer que tomar los medicamentos que me dé mi médico sea más fácil. Esto me ayudará a estar saludable y feliz.



Un modo de aprender es tragando mis confites favoritos, como Nerds®, Tic Tacs® o M&M's®. No debo masticar los confites. Debo intentar tragarlos enteros.

Debo tener cuidado de no ahogarme con estos confites. Mi familia siempre debe estar conmigo cuando practico tragar confites.



También puedo practicar tragando un sorbo de agua o leche mientras mantengo la mirada en el piso. Esto me ayudará a concentrarme en lo que hago para tragar.

Una vez que pueda tragar agua o leche, puedo intentar tragarlas con una píldora.

A continuación le enseñaremos cómo puede practicar tragar una píldora con líquidos.

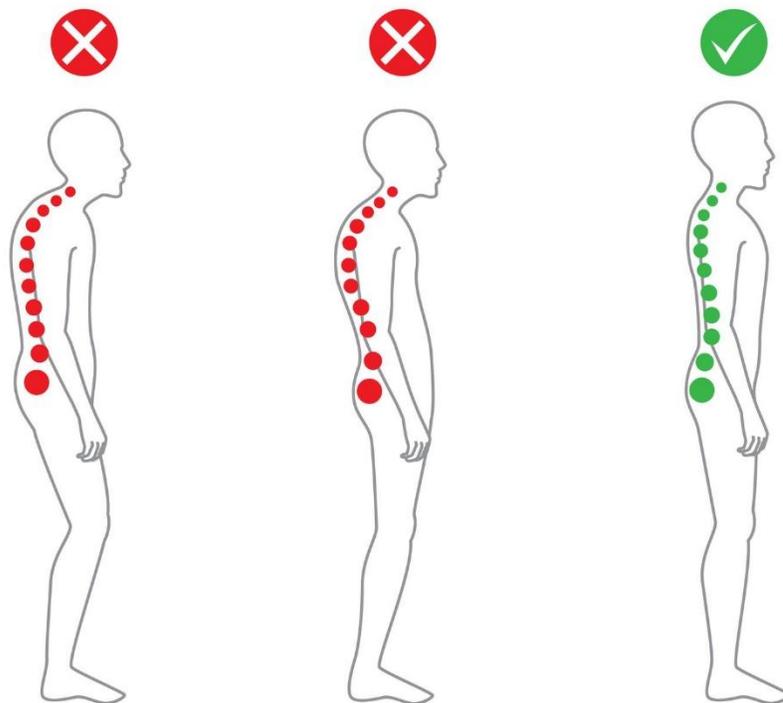
1. Me colocaré la píldora en la boca. Algunas personas colocan la píldora en la parte posterior de la lengua y otras en el centro. Puedo practicar para ver qué funciona mejor para mí.
2. Una vez que la píldora esté en su lugar, puedo tomar un sorbo de líquido.
3. Luego inclinaré la cabeza hacia abajo hasta tocar el pecho con el mentón.
4. Ahora puedo tragar la píldora mientras mi cabeza está inclinada hacia abajo y miro al piso.





También puedo practicar tragar una píldora con alimentos blandos como avena, compota de manzana, budín o yogur.

Primero, puedo practicar solo con alimentos blandos. Luego puedo practicar tragar comidas con la píldora.



Una buena postura y girar la cabeza a la izquierda o a la derecha también me pueden ayudar a tragar una píldora. Una buena postura implica estar erguido.



Tragar una píldora requiere mucha práctica pero, a medida que pasa el tiempo, puedo aprender a hacerlo solo. Puedo practicar tanto como sea necesario.

Si me siento nervioso o frustrado, puedo respirar profunda y lentamente tres veces antes de intentarlo otra vez. Las respiraciones profundas me ayudan a mantenerme en calma y relajado. También le puedo pedir ayuda a mi familia o a mi médico.

Rev. 9/2017 *Las imágenes son cortesía de Pixabay®.*

Creado por Sophia Campbell, Harvard College

Programa sobre el síndrome de Down

MassGeneral Hospital for Children
55 Fruit Street, Suite 6C
Boston, MA 02116

www.massgeneral.org/downsyndrome

Para obtener más información, llame al

617-643-8912