



## Las gelatinas: un riesgo para la salud en los pacientes con problemas de disfagia

26-06-2017

**La hidratación forma parte del tratamiento no solo nutricional sino también médico de los ancianos, pero por desgracia no todas las personas pueden hidratarse con normalidad. Los ancianos con disfagia, por ejemplo, son un grupo de riesgo por lo que debemos utilizar con ellos, productos que garanticen la seguridad y eficacia de la deglución.**

El agua es utilizada en el organismo para el transporte de otros nutrientes y desechos, regular la temperatura, mantener la estructura de los tejidos y ayudar a las funciones celulares. El total de agua corporal es regulado para que las pérdidas que se producen sean compensadas. De este modo, el balance hídrico corporal determina que exista un equilibrio entre las entradas y salidas de fluidos.

Uno de los principales problemas que pueden surgir relacionados directamente con el agua de nuestro organismo es el de la deshidratación, derivada de que las salidas sean mayores que las entradas. Entre otros factores, porque en muchos casos, el agua ingerida está por debajo de lo deseable.

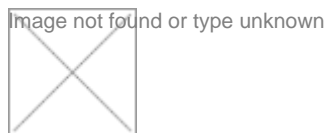
Pero no todas las personas pueden hidratarse con normalidad, existen factores, síntomas y enfermedades que dificultan la hidratación.

Uno de los grandes retos con los que nos enfrentamos diariamente es conseguir una hidratación segura y eficaz de los pacientes afectados de disfagia orofaríngea (DOF), si la disfagia la padece un anciano frágil, el reto de hidratarlo evitando complicaciones se convierte en una meta difícil de alcanzar si no se toman unas medidas de control adecuadas. Un anciano frágil con un aporte de líquidos escaso puede presentar deshidratación en un corto periodo de tiempo.

Los requerimientos hídricos de las personas mayores de 65 años en condiciones normales son de aproximadamente 30 ml/kg de peso/día, pero en presencia de fiebre, las necesidades aumentan en 2-2,5 ml/kg de peso/día por cada grado de temperatura superior a 37°C en 24 horas.

En los ancianos con disfagia las necesidades hídricas pueden ser ligeramente inferiores debido a que los pacientes con

enfermedades neurológicas presentan pérdidas insensibles menores debido a una disminución de la actividad física. En general estos pacientes deber recibir 1 litro de líquido al día además del agua contenida en los alimentos.



Los objetivos en el manejo y cuidados del anciano con disfagia son:

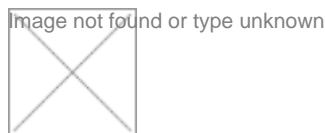
- Evitar aspiraciones de alimentos o líquidos.
- Mantener la ingesta oral de alimentos y líquidos mientras sea segura y eficaz.
- Corregir las deficiencias nutricionales e hídricas que puedan presentarse.

### ¿Cómo hidratamos al paciente con Disfagia?

Debemos hidratar al paciente con disfagia utilizando productos que garanticen la seguridad y eficacia de la deglución y para ello debemos tener algunos conceptos claros:

Lo primero es hacer un cribado de disfagia a los pacientes, con el fin de confirmar la sospecha de disfagia y determinar el grado de viscosidad y el volumen a administrar para hidratar al paciente. No todos los pacientes con disfagia se les debe espesar los líquidos a la misma viscosidad y no podemos olvidar que cuanto más nos acerquemos a la normalidad, más éxito tendremos a la hora de hidratarlos.

Una vez determinada la viscosidad y el volumen, debemos planificar y registrar la ingesta hídrica del paciente buscando todas las estrategias a nuestro alcance para conseguir una hidratación adecuada.



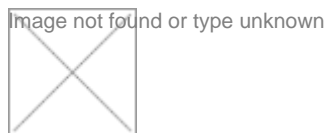
Muchas veces los propios profesionales utilizan conceptos o palabras no muy apropiadas a la hora de recomendar productos para hidratar al paciente con disfagia, como es el caso de la “gelatinas”, haciendo referencia a su viscosidad, pero desconociendo si son seguras para la deglución.

Las gelatinas comerciales están elaboradas con colágeno que le confieren su viscosidad pudín, pero esa viscosidad no se mantiene estable cuando entran en contacto en la boca o la sometemos a temperatura superior a 25°C como es el caso de la cavidad oral humana, es entonces cuando esa viscosidad que nos parece tan segura se transforma en líquido, aumentando el riesgo de aspiración de los pacientes con disfagia, por lo tanto no sería un producto a recomendar para la hidratación de los pacientes disfágicos.

Si el paciente requiere modificación de la textura de los líquidos hasta viscosidad pudín se deben utilizar **aguas gelificadas** elaboradas con gomas como los carragenatos, la Xantana, Guar o Tara, que garantizan una estabilidad en la viscosidad a altas temperaturas y en contacto con la boca y pueden mezclarse con otros alimentos como yogur, flan, natillas, papillas de frutas... para obtener una mayor ingesta de agua.

También existen en el mercado espesantes comerciales, que nos garantizan seguridad en la deglución, porque mantienen una consistencia adecuada, no se degradan en contacto con la saliva, no alteran el sabor de los alimentos y bebidas y espesan cualquier líquido a cualquier temperatura.

Es importante conocer la composición de los distintos productos que existen para modificar la viscosidad de los líquidos y alimentos.



### Conclusiones:

- No podemos olvidar que la hidratación forma parte del tratamiento no solo nutricional sino también médico de los ancianos.
- Los ancianos con disfagia tienen comprometida la hidratación y esto puede empeorar su estado de salud.
- Debemos realizar a todos los pacientes con factores de riesgo para padecer disfagia orofaríngea un cribado o exploración clínica que nos permita el diagnóstico de la DOF y el grado de severidad de la misma.

No debemos olvidar que cuanto más nos alejemos de una hidratación y nutrición normal menos calidad de vida proporcionamos al anciano, por lo tanto, debemos adaptar la alimentación y a viscosidad de los líquidos al grado de severidad de la disfagia.

## Bibliografía

- Alicia Calleja Fernández, Begona Pintor de la Maza, Alfonso Vidal Casariego, Rocío Villar Taibo, Ana Urioste Fondo, Isidoro Cano Rodríguez y Mariª D. Ballesteros Pomar. *Características técnicas de los productos alimentarios específicos para el paciente con disfagia*. Nutr. Hosp. 2015; 32(4):1404-1407.
- Armstrong LE. *Assessing hydration status: the elusive gold standard*. J Am Coll Nutri. 2007; 26:575S-48S.
- Clavé Civit P García Peris P. *Guía de diagnóstico y de tratamiento nutricional y rehabilitador de la disfagia orofaríngea*, Ed. Glosa, 2011
- FESNAD: Día Nacional de la Nutrición 2016.
- Gil Hernández A. Coord. *Tratado de nutrición*. Tomo III; *Nutrición y envejecimiento*. Sevilla, Grupo Acción Médica, 2005.

## Noticias Relacionadas

- [Más de 40 centros residenciales participarán en la campaña de hidratación de Edad & Vida](#)
- [Las causas del estreñimiento en las personas mayores y la dieta adecuada para combatirlo](#)
- [Alimentación triturada más allá de la nutrición: claves para preparar menús atractivos](#)
- [Residencias geriátricas: cuando la alimentación marca la vida de las personas ingresadas](#)
- [La importancia de las legumbres en una dieta saludable y equilibrada para personas mayores](#)



**Rosa Ana Ashbaugh Enguñanos** es enfermera de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Universitario Príncipe de Asturias, de Alcalá de Henares (Madrid).