



Restauración Colectiva

*El portal de referencia para los profesionales del sector*

Te encuentras en Inicio / Divisiones / Sociosanitario /

Incidencia y prevalencia de la disfagia en personas de edad avanzada y cómo mejorarla

©Depositphotos.

# Incidencia y prevalencia de la disfagia en personas de edad avanzada y cómo mejorarla

Miércoles, 09 de octubre 2024

**La disfagia, o dificultad para tragar, es común en personas mayores, afecta entre el 10% y el 30% de los mayores de 65 años, y es más frecuente en quienes padecen trastornos neurológicos. Esta condición puede causar malnutrición, neumonía y otras complicaciones graves. Un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado son claves para mejorar la calidad de vida. En este artículo, el equipo nutricional de Campofrío Health Care, explica en profundidad la disfagia y cómo tratarla adecuadamente.**

A medida que se envejece, el cuerpo experimenta cambios y adaptaciones que pueden afectar la salud y calidad de vida. Uno de los problemas más comunes en las personas mayores es la dificultad para tragar, debido a los cambios fisiológicos que implica el proceso de envejecimiento.

La disfagia es el término médico para referirse a esta dificultad para tragar alimentos sólidos y/o líquidos. Puede ser causada por diferentes factores, ya sea a nivel orofaríngeo o esofágico y tener una etiología de origen funcional o anatómica. De acuerdo a la *European Society for Swallowing Disorders* (ESSD) y la *European Geriatric Medicine Society* (EUGMS) la dificultad para tragar es considerada, desde el 2016, un nuevo síndrome geriátrico cada vez más común conforme se envejece, lo que implica un impacto negativo en la calidad de vida si no se trata a tiempo.

## Incidencia y prevalencia de la disfagia en la edad avanzada

La disfagia afecta a alrededor del 3% de la población, pero su incidencia aumenta con la edad. Alrededor del 10% al 30% de las personas mayores de 65 años tienen dificultades para tragar. En los ancianos institucionalizados, esta cifra llega al 68% y en los hospitales, el 34.2% de los pacientes ingresados por neumonía sufren de esta afectación. Además, la disfagia presenta una mayor prevalencia en ancianos con trastornos neurológicos como demencia, accidente cerebrovascular y Parkinson. Se ha identificado que gran parte de los adultos mayores con disfagia tienen asociada alguna patología neurodegenerativa, el 36% alguna enfermedad neurodegenerativa como Alzheimer. Por otro lado, el 6% presentan disfagia como consecuencia de tener Parkinson y el 19% ha tenido accidentes cerebrovasculares antes de tener disfagia. Es importante resaltar que las estadísticas tienden a ser mayores en mujeres que en hombres.

## Factores de riesgo y complicaciones asociadas

Existen diferentes factores que aumentan el riesgo de desarrollar disfagia en la vejez, como la disminución de la percepción somato sensorial de los músculos involucrados en la deglución, la producción reducida de saliva, pérdida de la fuerza de la mandíbula, disminución de la sensibilidad oral, problemas dentales y alteraciones neurológicas. También el uso de ciertos medicamentos puede afectar la capacidad de tragar correctamente.

La disfagia puede afectar el estado nutricional debido a la dificultad para ingerir alimentos y/o líquidos, lo que puede resultar en una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales.”

La disfagia puede afectar el estado nutricional debido a la dificultad para ingerir alimentos y/o líquidos, lo que puede resultar en una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales. Además, aumenta el riesgo de aspiración de alimentos y/o líquidos hacia los pulmones, lo que puede causar neumonía y otras complicaciones respiratorias. La detección e intervención temprana puede prevenir aquellas complicaciones que conllevan a una mayor morbilidad con situaciones como infecciones respiratorias, neumonía aspirativa, malnutrición, deshidratación, aislamiento social e institucionalización.

## Diagnóstico de la disfagia en los ancianos

En ocasiones, la disfagia en los ancianos se confunde con un proceso normal del envejecimiento, lo que dificulta su detección

temprana. Esta situación hace que su presencia se vea infra diagnosticada y subestimada. Para su diagnóstico, pueden realizarse diferentes pruebas y exámenes, como:

1. Evaluación clínica.
2. Evaluación de la deglución.
3. Radiografía de bario.
4. Endoscopia.
5. Pruebas instrumentales para medir la presión deglución.

El *Eating Assessment Tool-10 Item* (EAT-10), un sencillo cuestionario de diez preguntas que permite evaluar si un paciente presenta síntomas de disfagia e identificar aquellos que necesitan una evaluación nutricional más exhaustiva. Sin embargo, para realizar un diagnóstico completo es necesario realizar un examen físico, mental y un interrogatorio exhaustivo en el cual se especifique la temporalidad y progresión de los síntomas, así como la aparición de síntomas secundarios como pérdida de peso. Si existen signos de alteración de la seguridad en la exploración clínica y/o en la evaluación con test, es necesaria una evaluación instrumental fibroendoscopia (FEES) y un video fluoroscópico de la deglución (VFS) para valorar la existencia de un trastorno funcional e indicar el tratamiento más oportuno.

### Tratamiento de la disfagia y cómo mejorarla

Es importante abordar la disfagia en todas sus dimensiones, incluyendo la capacidad de movilidad. Por ejemplo, al mejorar el estado nutricional se ha demostrado tener también una incidencia positiva en la movilidad de la persona. Además, disponer de un tratamiento en una etapa temprana que considere múltiples esferas, puede evitar un gran número de complicaciones secundarias que afectan a la calidad de vida.

Un enfoque multidisciplinario que incluya médicos, enfermeras, dietistas, logopedas y cuidadores, es clave para proveer una mejor evaluación y manejo del paciente.”

Un enfoque multidisciplinario que incluya médicos, enfermeras, dietistas, logopedas y cuidadores, es clave para proveer una mejor evaluación y manejo del paciente. El tratamiento se centra en garantizar una correcta hidratación y nutrición, y se pueden utilizar técnicas como espesantes y técnicas posturales adecuadas durante la alimentación. Algunas de las recomendaciones para mejorar la disfagia y sus implicaciones son:

- Alimentarse en un entorno tranquilo y sin distracciones.
- Si es posible, comer sentado, con la espalda recta y los pies sobre el suelo.
- Al tragar, inclinar la barbilla hacia el pecho para evitar que la comida pase al tracto respiratorio.
- Asegurar que las texturas de los alimentos sean homogéneas.
- Valorar los requerimientos y su cumplimiento para evaluar la necesidad de suplementación nutricional.
- Posterior a las comidas, mantenerse incorporado al menos durante 30-60 minutos.
- Evitar el uso de jeringas o pajitas.
- Asegurar una buena higiene bucal antes.
- Realizar rehabilitación con estimulación sensorial, praxias neuromusculares y maniobras deglutorias para favorecer la fisiología de la deglución.

### Ayudas disponibles

[Campofrío Health Care](#) dispone de alimentos que han sido diseñados para atender las necesidades nutricionales de aquellas personas con problemas deglutorios. Estos productos están formulados para facilitar la ingestión, proporcionar una nutrición adecuada y mejorar la calidad de vida de quienes padecen esta dificultad. Así es como estos productos ayudan a personas de edad avanzada con disfagia:

- **Textura adecuada:** se presentan en texturas suaves y homogéneas que son más fáciles de tragar y digerir para personas con disfagia.
- **Variación de nutrientes:** ofrecen una combinación equilibrada de nutrientes esenciales, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Esto asegura que las personas de edad avanzada reciban una nutrición completa y adecuada, a pesar de las limitaciones en la textura de los alimentos.
- **Facilidad de preparación:** son convenientes y fáciles de preparar. Esto es especialmente importante para quienes tienen dificultades para manipular y preparar alimentos debido a su condición de disfagia o a su edad avanzada.
- **Promoción de la ingesta calórica:** La textura suave y el sabor agradable de estos productos pueden estimular el apetito y mejorar la ingestión de calorías en personas que pueden tener dificultades para comer lo suficiente debido a la disfagia.
- **Reducción del riesgo de aspiración:** están formulados para minimizar el riesgo de aspiración de alimentos o líquidos a los pulmones. Esto contribuye a la seguridad y evita posibles problemas respiratorios.
- **Mejora de la calidad de vida:** al proporcionar opciones alimenticias seguras, sabrosas y nutricionales, estos productos contribuyen a una mejor calidad de vida para las personas de edad avanzada con disfagia. Pueden disfrutar de alimentos satisfactorios sin el riesgo de atragantarse o experimentar molestias.

### Conclusiones

La disfagia es un problema común en las personas de edad avanzada y puede tener un gran impacto en la salud y calidad de vida.

Es importante que los profesionales de la salud reconozcan la disfagia como un síndrome geriátrico con consecuencias graves como lo son la malnutrición, infecciones respiratorias aspirativas, deshidratación, deterioro y sarcopenia, entre otros. Es necesario destacar la relevancia en la prevención y el tratamiento en los ancianos. Un manejo adecuado y temprano puede ayudar a tener una mejor calidad de vida y disminuir la morbimortalidad.

#### **Noticias Relacionadas**

- [Plato único o dos platos, ¿qué es mejor para diseñar un menú para el paciente con disfagia?](#)
- [Menú navideño completo para personas con disfagia: turrón, cava y uvas con texturas seguras](#)
- [Madrid adquiere nuevos equipos para la elaboración de texturizados en sus residencias](#)
- [Claves para una alimentación en residencias de mayores, basada en la atención a la persona](#)