



©CampofríoHealthCare.

## Mejorando la alimentación de la persona con disfagia: cinco claves para conseguirlo

09-12-2021

DÍA MUNDIAL DE LA DISFAGIA

**Empoderar a la persona con disfagia es un deber de nuestra sociedad. Hospitales, residencias y centros de día deben contar con herramientas para poder realizar una adecuada adaptación del alimento dirigida a atender a la persona con disfagia. A veces es tan sencillo como establecer las condiciones para que estas personas se sienten en una mesa como un comensal más. Tal vez normalizar, en la medida de lo posible, podría ser la base de una serie de puntos que desgranamos en este artículo.**

Tragar es una de esas funciones que realizamos de forma automática a lo largo del día sin prestar apenas atención. Es muy posible que mientras lees este artículo llegues a tragar en más de diez ocasiones (tal vez alguna más a raíz de leer este comentario). El acto de tragar sucede gracias al sofisticado sistema deglutorio que posee el ser humano. Si bien es cierto que tradicionalmente se ha considerado la deglución como un reflejo, la literatura científica ha ido consensuando que debemos referirnos al acto de tragar como un reflejo complejo.

El ser humano, a lo largo de su evolución, ha tejido una compleja red neuronal que comprende diversas zonas del cerebro para poder generar un sistema deglutorio único que nos permita seleccionar alimentos de nuestro entorno y adaptarlos para que puedan ser transportados al estómago y cumplir su función fisiológica. Esa relación con los alimentos va más allá de un proceso mecánico, ya que nos permite tener acceso a toda una red de emociones, participación social y autonomía en las actividades de la vida diaria, funciones no menos importantes del alimento. Por tanto, podemos concluir que comer es algo más que tragar. Comer supone una compleja actividad neurológica que nos permite alimentarnos, emocionarnos, relacionarnos y significarnos como personas. La red neuronal que nos permite alimentarnos es capaz de ofrecernos un sinnúmero de sensaciones placenteras a lo largo de nuestra vida.

Por desgracia, una actividad sostenida por una red tan compleja y precisa puede verse alterada por circunstancias que pueden aparecer en algún momento de nuestra vida, generándonos una dificultad para poder seguir alimentándonos con normalidad.

Procesos de tipo oncológico, cirugías específicas, patologías respiratorias (ésto lo tenemos muy presente con la pandemia vivida con la Covid-19), enfermedad neurodegenerativas, ictus o el propio envejecimiento normal pueden alterar el mecanismos normal de deglución. Es en ese momento cuando puede surgir lo que se conoce como disfagia.

La disfagia supone una dificultad en el transporte de los alimentos desde la cavidad oral hasta el estómago. La persona con disfagia presenta problemas de eficacia (no es capaz de transformar o transportar sus alimentos hacia el estómago) y/o de seguridad (el alimento que maneja en la boca le pone en un riesgo de asfixia o de invasión de la vía respiratoria) durante su alimentación. La disfagia supone un enorme condicionante a la hora de realizar la alimentación. La disfagia puede suceder tanto con los líquidos como con los sólidos.

La disfagia es un problema más común de lo que creemos a pesar de que se encuentra infradiagnósticada y es desconocida para la mayoría de la sociedad y muchos profesionales sanitarios. Su prevalencia es bastante elevada en el ámbito hospitalario y en centros residenciales. Se sabe que dentro del ámbito comunitario puede pasar desapercibida, llegando hasta a una prevalencia del 20% en población adulta mayor. La elevada población con disfagia, así como toda la que es susceptible de padecerla, debería obligarnos a prestar una mayor atención a este problema y poder contar con soluciones eficaces para su abordaje dado que un elevado porcentaje de la población está en riesgo de padecer problemas severos en su alimentación.



### La adaptación del alimento dirigida a la persona con disfagia

Una de esas soluciones a las que se ha recurrido de manera tradicional ha sido la adaptación de los alimentos que se le ofrecían a las personas con disfagia. Esta intervención se basa en ofrecer un alimento modificado a las personas con disfagia con unas características específicas de cara a facilitar el procesado oral y deglución del alimento. La adaptación del alimento bien puede estar dirigida a modificar las características geológicas y/o tribológicas del mismo, bien pueden suponer pautas de modificación de volúmenes o incremento sensorial. La evidencia científica ha ido incrementando el nivel de eficacia de estas intervenciones ya que suponen mejoras a nivel nutricional que, por ende, van a tener repercusión en el *status* general de la persona con disfagia.

A día de hoy, la adaptación del alimento dirigida a la persona con disfagia supone un conjunto de técnicas que buscan no solo hidratar y nutrir a una persona sino, también, recuperar la satisfacción y capacidad de saborear los alimentos así como incrementar su nivel de participación en aquellas actividades de la vida diaria que están relacionadas con los alimentos de manera directa o indirecta. El objetivo de esta intervención va más allá del soporte nutricional. La persona con disfagia tiene derecho a contar con el máximo de recursos posibles que le permitan tomar decisiones en lo referido a su alimentación con el menor número de restricciones posibles. Empoderar a la persona con disfagia es un deber de nuestra sociedad y la adaptación del alimento es una de las vías más eficaces para lograrlo.

Si bien es cierto que la adaptación del alimento nació como una medida de intervención compensatoria dirigida a la persona con disfagia, a día de hoy, y viendo resultados y potencialidades de esta práctica, puede suponer una medida de intervención rehabilitadora por los enormes beneficios que se pueden alcanzar con su implantación.

Hospitales, centros residenciales y centros de día deben contar con herramientas para poder realizar una adecuada adaptación del alimento dirigida a atender a la persona con disfagia.

### Cómo puedo mejorar la adaptación del alimento

A la hora de implementar medidas de adaptación del alimento dirigidas a población con disfagia sería importante tener unas claves básicas. A veces es tan sencillo como establecer las condiciones para que la persona con disfagia se siente en una mesa como un comensal más y tenga las mismas oportunidades de decisiones como cualquier otro individuo. Tal vez normalizar, en la medida de lo posible, podría ser la base de una serie de puntos a tener en cuenta:

- 1. Presentación y toma de contacto con el alimento.** Cada individuo reconoce sus alimentos de una manera particular y maneja señales específicas, que le orientan y le permiten aceptar el alimento para comer o beber. Es importante que la persona con disfagia tenga información acerca de los alimentos que va a consumir. Esa referencia va a tener una importante carga informativa a través de la vista pero no debemos obviar aspectos como los olores, sabores o la información que ofrecemos del alimento una vez está servido. El uso de vajilla adecuada a la hora de comer debe tenerse en cuenta ya que puede desorientarnos a la hora de alimentarnos (nos resultaría raro tomar unas lentejas en un plato llano o beber de un cuenco).
- 2. Manejo adecuado de productos específicos.** El uso de espesante es habitual en el manejo de la disfagia. Es importante evitar el uso de espesantes basados en almidones para espesar líquidos y hacer uso de otros productos basados en goma xantana. En la actualidad contamos con espesantes más evolucionados en presentación tipo gel o denominados 'express' que permiten un manejo más rápido y con menor uso de aparatología. Todo el personal que maneje esos productos debe estar informado de su uso. La tendencia será en un futuro no muy lejano, contar con productos preparados previamente y etiquetados que permitan ofrecer líquidos espesados sin tener que exigir la preparación de un cuidador que siempre dificulta más la objetivación de la densidad adecuada del producto y así evitar riesgos.
- 3. Uso de nomenclatura común a la hora de proponer dietas adaptadas.** Es importante contar con un lenguaje común y sencillo a la hora de referirnos a las adaptaciones de las dietas propuestas a las personas con disfagia. Contamos con experiencias en países como Japón donde el trabajo con la industria del alimentos permite contar con una gama de productos adaptados organizados por niveles de acuerdo al grado de afectación del consumidor. La tendencia será la de

reproducir esta experiencia en distintos países de cara a que la persona con disfagia encuentre siempre el mismo tipo de adaptación de alimento en distintos lugares. En nuestro país se ha ido implantado la normativa emitida por la *International Dysphagia Diet Standardization Initiative* (IDDSI) que propone siete niveles de adaptación de alimentos sólidos y líquidos a través de unas normas específicas en cada nivel. No obstante, lo ideal es avanzar hacia niveles de dieta que objetiven lo máximo posible el alimento y así evitar la manipulación de cuidadores y personas con disfagia que pueden limitar la precisión en la adaptación del alimento indicada en cada nivel.

4. **Acceso fácil a los productos.** La persona con disfagia tiene el derecho de poder acceder a sus productos de forma fácil y asequible como cualquier consumidor. Durante mucho años, la persona con disfagia solo ha podido acceder a sus productos vía sanitaria, lo cual puede influir a la hora de entender la función del alimento. Si bien es cierto que siempre es importante que todos los productos dirigidos a la persona con disfagia deban ser testados y validos por profesionales de la deglución, es importante que se cuente con las condiciones para que la persona pueda adquirirlos con el mayor nivel de autonomía posible. Sería bueno llegar a ver productos dirigidos a la persona con disfagia en un supermercado. Este punto puede ser fundamental para mejorar el empoderamiento de la persona con disfagia, aspecto que puede ser un indicador importante de salud.
5. **Mayor capacidad de toma de decisiones.** La persona con disfagia tiene que ser un sujeto activo en la toma de decisiones respecto a su alimento. Por un lado, es importante que en el momento del diagnóstico se consensue unos niveles de dieta aceptados por la persona y que sean realistas a la hora de implementarse en su vida diaria; por otro lado, la persona tiene que contar con soluciones disponibles en su comunidad para tener acceso a los productos específicos y tener herramientas para poder preparar sus alimento de forma adecuada.

### Como conclusión

Este año al celebrar el Día Mundial de la Disfagia echamos la vista atrás y contemplamos con satisfacción todo lo que se ha avanzado en el campo de la adaptación de alimento. No debemos dejar de concienciar a la sociedad, a los profesionales que tienen contacto con las personas con disfagia y a las personas que conviven con ellos, para continuar mejorando sus condiciones de alimentación.

El empoderamiento de la persona con disfagia y ratificar su derecho como consumidor habitual es una meta que estamos más cerca de conseguir. Que a día de hoy estemos leyendo estas palabras significa que vamos por el buen camino.

¡Buen apetito, para todos... sin distinción!

– Este artículo forma parte de la newsletter especial publicada con motivo del Día Mundial de la Disfagia (12 de diciembre).



**Jaime Panigua** es logopeda en el Centro Europeo de Neurociencias y en la Unidad de Disfagia del HU Quironsalud Madrid. Especialista en intervención multidisciplinar en daño cerebral sobrevenido y en trastornos de la deglución y disfagia. Coordinador del libro '*Disfagia. De la evidencia científica a la práctica clínica*' (2019), creador del blog [Logocerebral](#) y co-fundador de [Disfagia con Gusto](#). @: [logocerebral@gmail.com](mailto:logocerebral@gmail.com).