



**TIEMPO SIN MOCHILA** | PATOLOGÍAS

# Decálogo de la disfagia

LA DISFAGIA OROFARÍNGEA ES LA DIFICULTAD PARA INICIAR LA DEGLUCIÓN Y PUEDE TENER CAUSAS NEUROLÓGICAS, ESTRUCTURALES O FUNCIONALES. LOS EXPERTOS OFRECEN DIEZ SOLUCIONES PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN Y LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE LA PADECEN [TEXTO: N.G. FOTO: MAGNIFIC]

**A** pesar de que la evidencia disponible es limitada y no existe una caracterización completamente detallada del problema, se estima que la disfagia afecta al menos al 40% de las personas mayores que residen en centros sociosanitarios y a más del 50% de quienes presentan daño cerebral adquirido, ya sea como consecuencia de un ictus o de un traumatismo craneoencefálico.

En términos poblacionales, estos porcentajes se traducen en más de 7.500 personas mayores afectadas en Euskadi y en la aparición de más de 1.500 nuevos casos de disfagia cada año asociados a patología cerebral en la CAV.

El Colegio de Logopedas del País Vasco celebró recientemente una jornada formativa centrada en el razonamiento clínico en disfagia orofaríngea, con especial atención a la toma de decisiones terapéuticas y a la alimentación segura. La formación fue impartida por Jaime Paniagua Monreal, logopeda del servicio de Otorrinolaringolo-

gía del Hospital Rey Juan Carlos de Madrid y miembro de IDDSI España (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative).

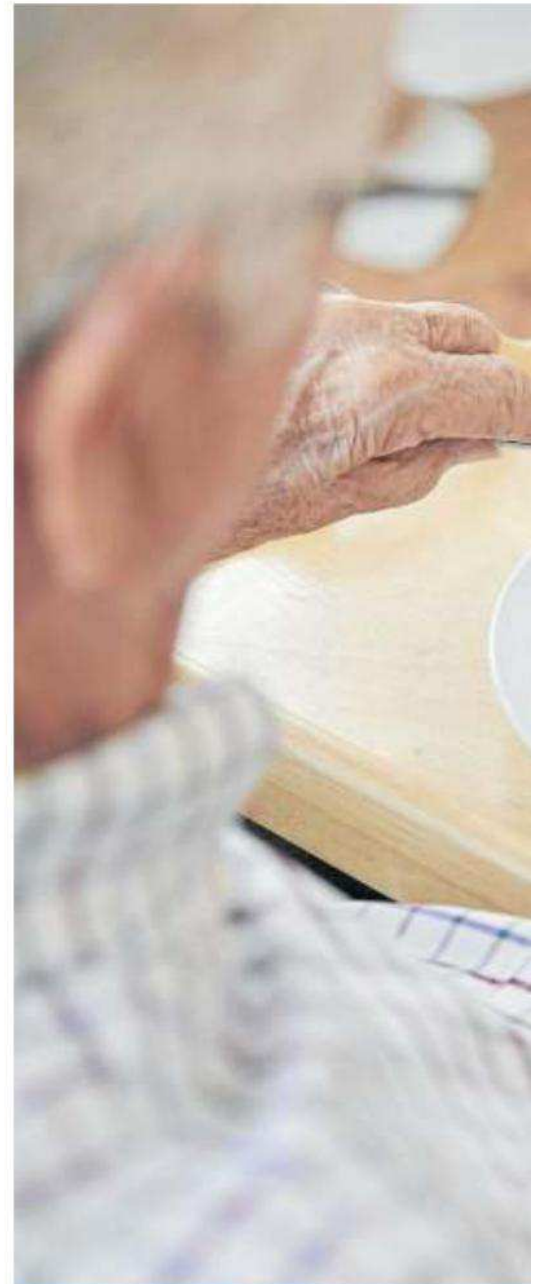
El experto recuerda tener en cuenta las estas diez soluciones para mejorar la nutrición y la calidad de vida de las personas con disfagia.

**1. ADAPTA LA TEXTURA, NO RENUNCIAS A DISFRUTAR.**

Utiliza el marco de la Iniciativa Internacional para la Estandarización de la Dieta para Disfagia (IDDSI) para transformar los alimentos en opciones seguras sin perder la variedad ni el placer al comer.

**2. DECIDE SOBRE TU ALIMENTACIÓN.** Participar en las decisiones mejora la adhesión al tratamiento y la seguridad. Comer también es autonomía y calidad de vida.

**3. CUIDA TU BOCA, CUIDA TU SALUD.** Es importante saber que una buena higiene oral reduce complicaciones respiratorias y



► La tos es un mecanismo de limpieza

mejora la eficacia de la deglución.

**4. INFÓRMATE Y ENFÓCATE EN LO QUE SÍ PUEDES HACER.** Comprender tu situación permite tomar mejores decisiones y potenciar las capacidades conservadas.

**5. LA TOS ES TU ALIADA.** Entrenar y utilizar la tos como mecanismo



que ayuda a proteger la vía aérea durante las comidas.

de limpieza ayuda a proteger la vía aérea durante las comidas.

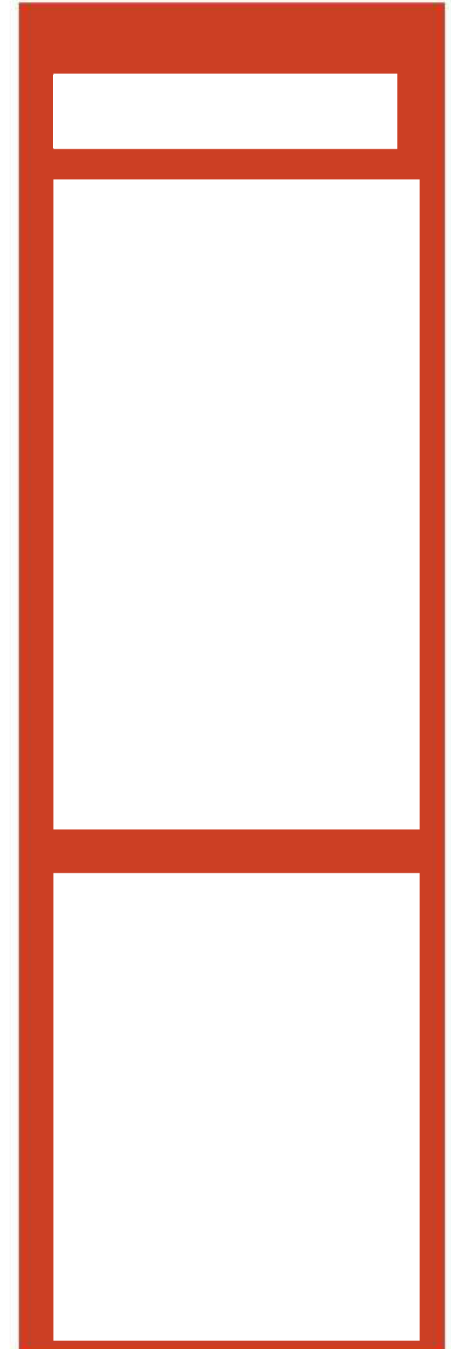
**6. ENTRENA TU DEGLUCIÓN.** Los ejercicios orales y laríngeos y las estrategias deglutorias mejoran la seguridad y la eficacia al tragar.

**7. MUÉVETE CADA DÍA.** El ejercicio físico mantiene la fuerza mus-

cular, incluida la implicada en la deglución.

**8. COMER FUERA TAMBIÉN ES POSIBLE.** Buscar y planificar opciones adaptadas permite mantener la vida social sin comprometer la seguridad.

**9. COME SALUDABLE, CON ADAP-**



**TACIÓN.** No se trata de restringir, sino de adaptar: una dieta equilibrada sigue siendo posible con disfagia.

**10. HAGAMOS VISIBLE LA DISFAGIA.** Promover alimentos adaptados en supermercados y restaurantes mejora la inclusión y la calidad de vida de muchas personas. ■