

DISFAGIA OROFARÍNGEA



Disfagia orofaríngea

La disfagia orofaríngea es la dificultad para tragar los alimentos y/o los líquidos. Es muy frecuente en personas mayores, en personas que han sufrido un ictus o en personas que son frágiles o tienen enfermedades crónicas¹⁻³.

Esta dificultad, puede originarle complicaciones importantes como infecciones respiratorias debido a que parte de lo que ingiere o bebe se dirige hacia la vía respiratoria, **o una desnutrición y deshidratación** por tener dificultad para poder ingerir todos los nutrientes y los líquidos que necesita¹⁻³.



Si a usted le han diagnosticado disfagia orofaríngea, además de seguir las recomendaciones del profesional de la salud, debería saber que hay algunas técnicas que le pueden ayudar a reducir riesgos, como por ejemplo cambiar la textura de los alimentos y los líquidos. Seguir las pautas indicadas, le permitirá hacer una ingesta segura y sin riesgo de atragantarse mientras come^{4,5}.

Para cambiar la textura de los alimentos se recomienda^{4,5}:



Cocer más los alimentos dejándolos húmedos (ni secos ni duros). Se recomienda evitar parrillas y planchas. Usar **mejor cocción al vapor, baño María o hervir**. Acompañarlas siempre de salsas espesas. Evitar comer los alimentos secos.



Eliminar los alimentos que tengan dos texturas como las sopas o la fruta que llevan líquido y sólido juntos.



Si hay riesgo de desnutrición, es recomendable suplementar los alimentos, en el momento de preparar los platos, con proteína en polvo. Y si su especialista lo considera necesario, también existe la posibilidad de un tratamiento nutricional ya espesado.

Para cambiar la textura de los líquidos se recomienda^{4,5}:

Uso de espesantes, que permiten de forma fácil y rápida **aumentar la textura de los líquidos haciéndolos más densos** y por lo tanto dando mayor seguridad a la deglución.

La textura puede ser:

Líquido fino

Ligeramente espeso

Poco espeso

Moderadamente espeso

Extremadamente espeso



Siga las instrucciones del profesional de la salud.

Algunas recomendaciones básicas generales^{6,7}

- ✓ Es importante no comer si no se está en buen estado de alerta, bien despierto.
- ✓ Debe comer o beber a trozos y tragos pequeños.
- ✓ Es importante comer o beber despacio.
- ✓ No olvide mantener una correcta postura al comer.
- ✓ No hablar ni distraerse demasiado.
- ✓ Evitar estirar el cuello hacia atrás en el momento de tragar.
- ✓ Acercar la barbilla hacia el pecho puede ser una postura que le de más seguridad.



Además:

Lavar se muy bien toda la boca, los dientes y las prótesis dentales después de cada comida contribuye a evitar infecciones respiratorias^{8,9}.

Muchas veces **la disfagia se puede rehabilitar. El logopeda es el profesional que puede ayudarle a recuperar la función deglutoria** reduciendo el riesgo de complicaciones respiratorias y desnutrición⁴.

Referencias bibliográficas

- McCarty EB, Chao TN. Dysphagia and Swallowing Disorders. *Med Clin North Am*. 2021 Sep;105(5):939-954. doi: 10.1016/j.mcna.2021.05.013. PMID: 34391544.
- Cabre M, Serra-Prat M, Palomera E, Almirall J, Pallares R, Clavé P. Prevalence and prognostic implications of dysphagia in elderly patients with pneumonia. *Age Ageing*. 2009;39(1):39-45.
- Rajati F, Ahmadi N, Naghibzadeh ZA, Kazemini M. The global prevalence of oropharyngeal dysphagia in different populations: a systematic review and meta-analysis. *J Transl Med*. 2022 Apr 11;20(1):175. doi: 10.1186/s12967-022-03380-0. PMID: 35410274; PMCID: PMC9003990.
- Wilkinson JM, Codipilly DC, Wilfahrt RP. Dysphagia: Evaluation and Collaborative Management. *Am Fam Physician*. 2021 Jan 15;103(2):97-106. PMID: 33448766.
- IDDSI. International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. Disponible en: <https://iddsi.org/> Consultado Noviembre 2024.
- Rasley A, Logemann JA, Kahrilas PJ, Rademaker AW, Pauloski BR, Dodds WJ. Prevention of barium aspiration during videofluoroscopic swallowing studies: value of change in posture. *AJR Am J Roentgenol* [Internet]. 1993 May [cited 2018 Aug 6];160(5):1005-9. Disponible en: <http://www.ajronline.org/doi/10.2214/ajr.160.5.8470567> Consultado Noviembre 2024.
- Logemann JA, Kahrilas PJ, Kobara M, Vakil NB. The benefit of head rotation on pharyngo-esophageal dysphagia. *Arch Phys Med Rehabil* [Internet]. 1989 Oct [cited 2018 Aug 6];70(10):767-71. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2802957> Consultado Noviembre 2024.
- Drancourt N, El Osta N, Decerle N, Hennequin M. Relationship between Oral Health Status and Oropharyngeal Dysphagia in Older People: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Oct 20;19(20):13618. doi: 10.3390/ijerph192013618. PMID: 36294196; PMCID: PMC9602827.
- Remijn L, Sanchez F, Heijnen BJ, Windsor C, Speyer R. Effects of Oral Health Interventions in People with Oropharyngeal Dysphagia: A Systematic Review. *J Clin Med*. 2022 Jun 19;11(12):3521. doi: 10.3390/jcm11123521. PMID: 35743591; PMCID: PMC9225542.

NUEVO



FontActiv® Condensed

Nutrición completa, segura y concentrada para pacientes con disfagia o riesgo nutricional.

Dieta completa hiperproteica, hipercalórica con fibra.

Cl: 505935.8 Sabor vainilla



BAJO EN LACTOSA



SIN GLUTEN

1 de cada **3** pacientes con disfagia desarrollan desnutrición proteico-calórica²

2 de cada **3** sufren alteración de la seguridad de la deglución²

2

Textura IDDSI Nivel 2 (poco espesa)¹

- ▶ Máximo aporte proteico para mantener la masa muscular
- ▶ Alta densidad calórica
- ▶ Fibra soluble prebiótica (FOS)
- ▶ Buen control glucémico (sin sacarosa)
- ▶ MCT: energía de rápida absorción y tolerancia



28
Vitaminas y minerales

1. Cichero JA, Lam PT, Steele CM, Hanson B, Chen J, Dantas RO, et al. Development of International Terminology and Definitions for Texture-Modified Foods and Thickened Fluids Used in Dysphagia Management: The IDDSI Framework. *Dysphagia*. 2017;32(2):293-314.

2. Rommel N, Hamdy S. Dysphagia: clinical management in the context of ageing and neurological disease. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2016;13(1):49-59.



Más información en www.fontactiv.es

www.ordeSaacademyofhealthyaging.com

