Disfagia: señales que no debemos pasar por alto

VMM Formación Sociosanitaria · Biblioteca de recursos

Comer y beber son actividades que damos por seguras hasta que aparecen tos, atragantamientos o esa sensación de que la comida no pasa.

Para: Familias, cuidadores y profesionales · Material divulgativo gratuito · No sustituye una valoración sanitaria o social individual.

¿Qué es la disfagia?

La disfagia es la dificultad para tragar. Puede aparecer a cualquier edad y suele estar causada por otra condición de salud: algunos medicamentos, el reflujo, un ictus, la demencia u otros problemas neurológicos. No es una consecuencia inevitable de la edad, pero sí es más frecuente en personas mayores y conviene saber reconocerla.

Señales que conviene observar

Toser o atragantarse al comer o beber; que la comida vuelva hacia arriba, a veces por la nariz; sensación de que algo se ha quedado atascado en la garganta o el pecho; o una voz que suena húmeda o «gorgoteante» durante o después de las comidas. También pueden aparecer baboseo, problemas para masticar o necesidad de beber constantemente pequeños sorbos.

Qué puede ocurrir si no se atiende

Con el tiempo, los problemas para tragar pueden provocar pérdida de peso, deshidratación e infecciones de pecho repetidas. Por eso no conviene normalizar los atragantamientos que se repiten, aunque la persona «se recupere enseguida».

Cuándo consultar

Si una persona tiene dificultad para tragar, tose al comer o beber, su voz suena húmeda después de las comidas o repite infecciones de pecho, conviene pedir cita con su equipo sanitario. Si la dificultad aparece de forma súbita o se acompaña de falta de aire, es el caso de acudir a urgencias. El profesional puede derivar a logopeda o dietista para valorar la deglución y ajustar la forma de comer y beber.

Cómo acompañar en la mesa

Comer sin prisas, con la persona incorporada y en un ambiente tranquilo, con la atención puesta en la comida y no en la televisión, ayuda a todas las personas. Si notas señales de disfagia, coméntalo al equipo sanitario: no conviene cambiar por cuenta propia la consistencia de los alimentos ni añadir espesantes, porque cada persona necesita una pauta valorada individualmente.

Referencias

1. NHS — Dysphagia (swallowing problems)

https://www.nhs.uk/symptoms/swallowing-problems-dysphagia/

2. National Institute on Aging — Eating and drinking problems (Alzheimer's)

https://www.nia.nih.gov/health/eating-and-drinking/eating-and-drinking-problems-people-alzheimers-disease

3. OMS — Demencia

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia

Nota editorial

El NHS respalda las señales de la disfagia (tos y atragantamientos al comer o beber, sensación de atasco, voz húmeda), sus causas frecuentes, sus consecuencias (pérdida de peso, deshidratación, infecciones de pecho repetidas) y la derivación a logopedia o dietética. El National Institute on Aging respalda los cambios en la forma de comer en personas con demencia y las pautas generales de acompañamiento. Las medidas concretas en la mesa (sin prisas, postura incorporada, ambiente tranquilo) y el consejo de no cambiar consistencias por cuenta propia combinan esas fuentes con la orientación práctica de VMM. La valoración y el tratamiento de la disfagia corresponden siempre a profesionales sanitarios.