

La disfagia o los problemas de deglución en las personas mayores (I): Medidas higiénicas y posturales

Las personas mayores con disfagia tienen problemas para llevar a cabo un acto tan sencillo y saludable como tomar un vaso de agua.

La **disfagia** es la alteración o dificultad para tragar o deglutir los alimentos, ya sean sólidos o líquidos. Este problema llega a afectar hasta un 60 % de las personas más mayores y puede provocar:

- Deshidratación y desnutrición
- El atragantamiento y el paso de alimentos o líquidos hacia los pulmones, pudiendo producir infecciones respiratorias.

La disfagia puede provocar graves problemas de salud en las personas mayores, por lo que es importante estar alerta para identificar los síntomas y aplicar algunas sencillas medidas para hacer más fácil y seguro el acto de deglutir los alimentos.

Cómo identificar los problemas de disfagia o deglución

Hay una serie de síntomas que te pueden ayudar a identificar la disfagia:

- Toser y aclararse la garganta repetidamente durante y después de comer o beber
- Atragantarse a menudo
- Cambios en la voz (afonía o ronquera) coincidiendo con las comidas
- Necesidad de tragar varias veces una misma porción de comida
- Babeo frecuente
- Mantener la comida en las mejillas por la dificultad de tragarla
- Comer mucho más lento de lo normal
- Regurgitación del alimento hacia la nariz
- Cambios en los hábitos alimenticios evitando alimentos que antes se comían gustosamente
- Pérdida de peso y fiebre

Si identificas algunos de estos síntomas visita al médico para que pueda determinar la causa, el tipo y el estado de la disfagia.

Medidas higiénicas y posturales para personas mayores con disfagia

Hay una serie de medidas que puedes adoptar para ayudar a la persona mayor que tiene problemas de deglución a la hora de beber o comer:

- A la hora de comer, la persona tiene que estar bien **despierta** y **tranquila**. No le des bebida o comida si está adormecida o nerviosa.
- El ambiente tiene que ser **tranquilo** y **sin distracciones** para que la persona se concentre en el acto de alimentarse. Apaga la tele, la radio, etc.

- La persona mayor tiene que estar **bien sentada**, con la espalda recta, si es posible, y con la cabeza ligeramente inclinada hacia el pecho.
- Si la persona está encamada, intenta incorporarla y asegúrate que tenga la cabeza un poco **inclinada hacia abajo** para facilitar la deglución.
- Colócate **a la altura de sus ojos** o justo por debajo para evitar que levante la cabeza para mirarte.
- Intenta que la persona **no hable** mientras come.
- **Usa cubiertos** para darle de comer. El contacto de una cucharilla sobre la lengua estimula el acto de deglutir. No uses jeringuillas o pajitas, puesto que es más fácil atragantarse con ellas.
- Da **cucharaditas pequeñas** y asegúrate de que la persona ha tragado la comida antes de empezar con la próxima cucharada.
- **No le des más comida** si tose o regurgita
- Intenta mantener a la **persona sentada** por lo menos **una hora** una vez haya terminado de comer. Le será más fácil hacer la digestión y evitarás el retorno de comida.
- Si quedan **restos** en la boca **elimínalos** para evitar atragantamientos.
- Asegúrate de que la persona tiene una **buena higiene bucal** para evitar infecciones.

Continuamos hablando de la disfagia en el artículo [La disfagia o los problemas de deglución en personas mayores \(II\): recomendaciones dietéticas.](#)