

## ALIMENTACIÓN SEGURA

### Señor Director:

¿Alguna vez ha reflexionado sobre cómo se sentiría si, tras un accidente cerebrovascular o el diagnóstico de una enfermedad como Parkinson, demencia o esclerosis lateral amiotrófica, le informaran que ya no podría comer como lo hacía antes? Diariamente, un número considerable de personas recibe la noticia de que no pueden alimentarse por vía oral debido a diversas razones, lo que les obliga a realizar modificaciones en sus hábitos alimenticios, como consumir líquidos espesos o papillas.

Este fenómeno se relaciona con la disfagia, que se define como la dificultad para trasladar los alimentos desde la boca hasta el estómago. Esta problemática es más común de lo esperado, especialmente entre los adultos mayores, donde el desgaste muscular, así como los cambios en el sistema sensorial, óseo y nervioso, afectan el proceso de deglución y si no se trata adecuadamente, puede dar lugar a complicaciones como neumonías por aspiración, desnutrición, deshidratación, ansiedad al comer y pérdida de interés en la alimentación.

Entre los signos de alerta se encuentran la tos o el ahogo durante las comidas, la pérdida de peso sin explicación médica, cambios en la voz tras la ingesta de alimentos y la sensación de que la comida se queda atrapada en la garganta, y en ese caso, es importante consultar a un fonoaudiólogo ya que un diagnóstico oportuno puede permitir la implementación de medidas adecuadas.

Para asegurar una alimentación segura, se recomienda mantener una buena higiene bucal, ajustar la consistencia de los alimentos según las indicaciones de un especialista, evitar distracciones durante las comidas y adoptar una postura erguida al comer.

**Jorge Valdés**  
**Académico de la Escuela de Fonoaudiología**