

## CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: [editor@elpinguino.com](mailto:editor@elpinguino.com)

### DISFAGIA Y EL CUIDADO DE COMER

#### Señor Director:

Habitualmente se considera que la alimentación es solo un proceso vital. Si bien es cierto, también debemos reconocer que la alimentación tiene un componente social y placentero.

Actualmente, un porcentaje significativo de personas mayores, así como aquellas con parálisis cerebral, tumores cerebrales, accidente cerebrovascular o enfermedades degenerativas, enfrentan dificultades para alimentarse y tienen la condición que se conoce como disfagia.

Esta se refiere a la dificultad para llevar el alimento desde la boca hasta el estómago de manera segura y eficiente. Este problema es mucho más común de lo que pensamos, especialmente en la población de personas mayores, donde el envejecimiento de los músculos, el sistema sensorial, óseo y nervioso, afecta directamente el proceso de deglución.

La detección temprana de la disfagia es fundamental, ya que, si no se detecta, puede ocasionar complicaciones graves como neumonías aspirativas, desnutrición, deshidratación, miedo al comer, pérdida de motivación hacia la comida e incluso afectar la percepción de la calidad de vida, el estado emocional y la participación social.

Para fomentar una alimentación segura, es esencial consultar a un fonoaudiólogo y ejecutar las recomendaciones generales tales como mantener una buena higiene oral, adaptar la consistencia de los alimentos según las indicaciones del especialista, evitar distracciones durante las comidas y asegurarse de que la persona mantenga una postura erguida mientras come.

Además, es importante incentivar la motivación al comer, realizando cambios en la presentación de los alimentos y hacerlos más interesantes. Así como también, es clave realizar las adaptaciones necesarias para la inclusión familiar en eventos o celebraciones, para que el paciente se sienta incluido comiendo lo mismo que el resto de los presentes.

Es necesario estar alerta y concientizar para garantizar una mejor calidad de vida para quienes enfrentan esta condición.

**Jorge Valdés Soto,**  
**Académico Universidad**  
**Andrés Bello**