

Combatir la desnutrición en pacientes con disfagia

La Fundación FUREGA impulsa una campaña para solucionar un trastorno que afecta a ancianos y a pacientes de Alzheimer, Parkinson, ELA o ictus y presenta un recetario con platos de textura adaptada nutricionalmente adecuados



Para muchos ancianos y personas que sufren Alzheimer, Parkinson, ELA o un ictus, comer es un problema debido a que no pueden tragar los alimentos. Esta enfermedad, que se llama **disfagia**, comporta malnutrición. «Podemos definir la disfagia como la **dificultad para la deglución** o, de una forma más coloquial, como problemas para el paso de los alimentos desde la boca hasta el estómago. Dentro de la disfagia, además, hay niveles. Puede ir desde grados muy leves hasta formas muy severas, en las que incluso no se pueda deglutir absolutamente nada, que es lo que se conoce como ‘afagia», explica la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD). La mayoría de los afectados no se adapta a las dietas seguras que actualmente existen y que se han creado con el objetivo de que no se atraganten porque suelen ser triturados espesados sin ningún sabor, lo que provoca que dejen de comer o que lo hagan escasamente.

La **Fundación FUREGA**, pionera en la investigación sobre disfagia y formada por médicos especialistas, ha iniciado una campaña para alertar sobre los riesgos de la malnutrición y ha creado 100 videorecetas con platos nutricionalmente adecuados y sabrosos, con varios tipos de cocciones (no solo hervidos), texturas y colores que invitan a comer, donde se distingue el primer plato del postre. Son **fáciles de preparar** para cualquier persona en su casa, pero que contienen todos los elementos a nivel nutricional y organoléptico. El objetivo principal de FUREGA es **combatir la alta prevalencia de malnutrición en personas con disfagia orofaríngea (DO)**. Las personas afectadas por este síndrome no pueden tragar o masticar alimentos o líquidos de forma eficaz, por lo que no logran alcanzar la ingesta calórica necesaria, lo que genera estados de desnutrición y deshidratación que los hace más frágiles y vulnerables. En la actualidad, los trastornos de la función deglutoria son una pandemia emergente que **afecta a más de 2 millones de españoles**. La disfagia alcanza, según diversos estudios, a 1 de cada 4 personas mayores y ya se la considera un síndrome geriátrico, ya que afecta al 27 por ciento de los pacientes mayores de 70 años que viven en la comunidad, entre el 56 y 78 por ciento de los ancianos institucionalizados en residencias geriátricas y hasta el 47,5 por ciento de los ingresados en centros sanitarios por enfermedades agudas. Sin embargo, este trastorno no sólo afecta a los más mayores. La prevalencia de DO es también muy alta en otras patologías: cerca del 90 por ciento de las personas que tienen **Alzheimer, Parkinson o Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**, en fases avanzadas, presentan disfagia. También al 45 por ciento de quien ha padecido un ictus.

«El primer paso consiste en detectar la enfermedad de forma precoz para después hacer una evaluación clínica de las necesidades nutricionales del paciente y, posteriormente, aplicar la adaptación de fluidos, tanto en volumen como en viscosidad, con una **triple adaptación de los alimentos: textural, proteica y organoléptica**», explica el doctor Pere Clavé, especialista en disfagia del Consorci Sanitari del Maresme y fundador de la European Society for Swallowing Disorders (ESSD). «El problema al que nos enfrentamos es de una extrema gravedad: solo se diagnostican el 10 por ciento de los casos de disfagia, por lo que el 90 por ciento restante no se alimenta adecuadamente al no poder tragar. La persona que no está diagnosticada reduce espontáneamente las porciones de los alimentos y la variedad de ellos, debido a las molestias al tragar, por lo que se alimentan peor. En cuanto a los que sí están diagnosticados, tampoco hay garantías de que pueden seguir una adaptación dietética correcta en sus residencias, centros sanitarios y en sus domicilios por

la **falta de referencias sobre como adaptar texturalmente y nutricionalmente la dieta** de estos pacientes. La deshidratación, la malnutrición y las infecciones respiratorias y la neumonía aspirativa son frecuentes y graves complicaciones de la disfagia en ancianos y pacientes con enfermedades neurológicas», añade el especialista.



Imagen promocional de la campaña de la Fundación – FUREGA

Esta realidad ha llevado a FUREGA a impulsar una **campana entre los profesionales de la salud** (médicos, nutricionistas, logopedas y geriatras, entre otros) con material divulgativo, charlas y asesoramiento especializado, al tiempo que pone a su disposición vídeos divulgativos y un recetario con más de 100 videorecetas adaptadas y seguras que son, a la vez, **sabrosas y atractivas para el paciente, de textura agradable**, que conservan los sabores y su buen aspecto. Según la experiencia de FUREGA, muchos pacientes dejan de comer al no acostumbrarse a las texturas adaptadas, ya que el tratamiento clásico de la DO consiste únicamente en medidas compensatorias como el uso de espesantes, naturales o comerciales, para adaptar fluidos.

«**La creación de estos platos ha sido un gran reto**, aunque pueda parecer sencillo a simple vista. Hemos introducido diferentes formas de cocinar, no sólo los hervidos; hemos seleccionado y pesado los alimentos teniendo en cuenta que el plato aumente la variedad de ingredientes, colores y sabores y hemos hecho triturados múltiples. La persona debe saber cuándo está comiendo un primer plato, un

segundo o un postre», afirma **Alicia Costa, nutricionista del CSdM** y colaboradora del proyecto. Las videorecetas permiten reproducir en el domicilio del paciente el programa de texturización que se ha implantado en el Hospital de Mataró, en l'escola l'Arboç y en diversas residencias geriátricas del Maresme.

FUREGA dispone de una completa web con **información básica dirigida a los pacientes y sus familias**, así como un espacio específicamente dirigido a profesionales. Son estos los que facilitarán a sus pacientes un código de acceso a las recetas, «ya que nos parece muy importante que sea el profesional quien se lo facilite a la persona que padece disfagia, para determinar las condiciones de viscosidad y textura que cada paciente requiere», advierte el doctor Clavé. El principal objetivo es mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación a través de **una dieta segura, nutricionalmente equilibrada**, con bolos fáciles de tragar y evitando el riesgo de broncoaspiración. El programa de videorecetas ha sido desarrollado gracias al soporte de la Fundación Furega y Danone Nutricia Research; y en colaboración con la Escola Superior de Hosteleria de Barcelona (ESHOB) e implementado en centros sanitarios y educativos en colaboración con Consorci Sanitari del Maresme, Catering Arcasa SA, Fundació Maresme Sehrs Food y PECT Mataró-Maresme ecosistema d'innovació per a les Ciutats Cuidadores.