

Problemas para Tragar y el Adulto Mayor¹

Wendy J. Dahl²

Masticación

Masticar es el proceso de descomponer los alimentos en pedazos más pequeños para prepararlos para ser tragados.

Muchos adultos mayores tienen problemas para masticar su comida debido a dientes partidos o faltantes, dentaduras postizas mal ajustadas, o debido a dolor en la boca o dolor de muelas. La lengua se necesita para ayudar a mover la comida alrededor de la boca cuando masticamos. Algunos adultos mayores pueden tener problemas con el movimiento de la lengua como resultado de un derrame cerebral, lo cual puede ocasionar problemas con la masticación.

Durante la masticación, la saliva se necesita para humedecer y lubricar los pedazos de comida y formar un **bolo alimenticio** o “bola de comida”. La saliva nos ayuda a saborear los alimentos y también comienza la digestión del almidón. La saliva también es antibacteriana e importante para la salud dental.

Añadir la cantidad correcta de saliva a un alimento es importante para tragar. Los alimentos secos como el pan y las galletas saladas y dulces requieren mucha incorporación de saliva. Un adulto mayor con la boca seca, debido a una producción de saliva reducida, puede tener problemas para masticar y tragar alimentos secos.

Las causas de una boca seca incluyen:

- Efectos secundarios de medicinas

- Enfermedades como la diabetes y la enfermedad de Parkinson
- Daño a los nervios después de una lesión en la cabeza o el cuello
- Tratamiento de radiación para el cáncer de cabeza o cuello
- Tratamiento con quimioterapia para el cáncer

Tragar

Cuando una persona traga, la comida se mueve desde la boca al esófago y luego al estómago. Muchos adultos mayores tienen problemas para tragar.

Dificultades para mantener los labios cerrados, controlar el movimiento de la lengua, o la falta de sensibilidad en la boca, también pueden resultar en problemas para tragar. A los adultos mayores también se les puede quedar la comida pegada en el esófago. El acto de tragar puede ser lento o poco controlado. Los problemas para tragar se conocen como **disfagia**.

El daño cerebral es una de las causas más comunes de los problemas para tragar. Enfermedades como la enfermedad de Parkinson y la enfermedad de Alzheimer pueden resultar en problemas para tragar. El cáncer de cabeza y cuello, algunos tratamientos contra el cáncer y las lesiones de la médula espinal y la cabeza también pueden causar problemas para tragar. Algunos medicamentos también pueden afectar el acto de tragar.

1. Este documento es FSHN11-03, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Publicado originalmente en febrero del 2011. Revisado septiembre del 2014 y diciembre del 2017. Revisado febrero 2021. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu> para la versión actualmente admitida de esta publicación.
2. Wendy J. Dahl, PhD, profesora asociada; Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición Humana; Extensión UF/IFAS; Gainesville, FL 32611.

Los síntomas comunes de problemas para tragar incluyen que los alimentos se pegan al paladar o la garganta. Los alimentos o los líquidos también se pueden devolver.

Algunos adultos mayores pueden tener problemas para comunicar sus síntomas. Los cuidadores pueden estar atentos a los signos de problemas para tragar:

- Tos mientras comen
- Gárgaras en la calidad de la voz
- Saliva excesiva mientras comen
- Pedazos de comida en las mejillas o debajo de la lengua
- Comen o tragan muy lentamente

Muchos adultos mayores con problemas para tragar pueden volverse mucho más “exigentes” con respecto a los alimentos que quieren consumir.

¿Por qué nos preocupamos por los problemas para tragar en los adultos mayores?

El riesgo más serio con los problemas para tragar es la **aspiración**—cuando la comida o el líquido entran a las vías respiratorias o los pulmones. Esto puede causar un atragantamiento inmediato y la muerte si las vías respiratorias están obstruidas. Cantidades pequeñas de alimentos o líquidos en los pulmones pueden causar neumonía.

Los adultos mayores con problemas para tragar pueden empezar a comer menos. Esto puede llevar a deshidratación y pérdida de peso. La desnutrición puede ser el resultado de una pérdida de peso excesiva.

¿Dónde puedo obtener más información?

Los problemas para tragar pueden ser un tema de salud muy serio. Los adultos mayores con signos y síntomas de problemas para tragar deben consultar con su doctor. Los patólogos del lenguaje están entrenados especialmente para evaluar y recomendar tratamiento para los problemas al tragar. Un dietista registrado (RD) puede proveer información confiable acerca de alimentos y dietas para los adultos mayores con problemas para tragar.

El agente de Familia y Ciencias del Consumidor (FCS) en la oficina de Extensión de UF/IFAS de su condado puede tener más información acerca de alimentos y nutrición para adultos mayores y puede tener clases para que usted atienda.

Referencias (en inglés)

Dahl, W. J. 2008. *Modified Texture Food Production: A Manual for Patient Care Facilities, 2nd Edition*. Dietitians of Canada.