

**12 de diciembre: Día Mundial de la Disfagia**

## **Una estrategia nutricional adecuada podría paliar hasta el 70% de la desnutrición en pacientes con disfagia**

- La disfagia es una patología que dificulta o imposibilita tragar de forma segura y eficaz y su causa es la edad avanzada o algunas patologías neurológicas como el ictus, la demencia o la parálisis cerebral
- Hasta un 70% de los adultos con discapacidad que presentan síntomas compatibles no tienen diagnóstico y en personas mayores de 70 años, su prevalencia oscila entre el 30% y el 90%
- Una correcta alimentación en estos pacientes disminuye las infecciones respiratorias y mejora la masa muscular, repercutiendo en su bienestar emocional y en su autonomía, según explican desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana
- La desnutrición, la deshidratación y las neumonías por aspiración de alimentos por vía respiratoria son las causas más frecuentes de ingreso hospitalario, derivadas de una disfagia no tratada correctamente
- Los y las dietistas-nutricionistas se encargan de adaptar la dieta de estos pacientes para que sea segura y aceptable, siempre y cuando la persona pueda mantener una alimentación oral, garantizando la correcta nutrición e hidratación

**València, 10 de diciembre de 2025-** La intervención nutricional especializada podría evitar hasta un 70% de los casos de desnutrición asociados a la disfagia, una patología que dificulta o imposibilita tragar los alimentos de forma segura y eficaz, especialmente en personas mayores y en pacientes con enfermedades neurológicas como ictus, párkinson, demencias o parálisis cerebral. Con motivo del Día Mundial de la Disfagia, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) recuerda la importancia de un diagnóstico temprano y, sobre todo, de un abordaje

nutricional adecuado para mejorar la calidad de vida y la seguridad de quienes la padecen.

Tal y como explica David Expósito, vocal de Universidad del CODiNuCoVa y experto investigador en esta patología, “muchas personas dejan de poder tragar correctamente y este problema, si no se identifica y se trata, puede derivar en complicaciones graves como la desnutrición, la deshidratación o neumonía por aspiración, que es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en estos pacientes”.

La evidencia disponible muestra que una intervención dietético-nutricional ajustada a la capacidad de deglución del paciente reduce infecciones respiratorias, mejora la masa muscular y disminuye los ingresos hospitalarios derivados de complicaciones como neumonías, además de contribuir a preservar la autonomía y el bienestar emocional de quienes la padecen. “Cuando la alimentación está bien adaptada, la persona come con menos miedo de atragantarse, se siente más segura y recupera el placer de comer. Esto repercute directamente en su calidad de vida”, señala Expósito.

Y en todo ello, tal y como indican desde el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana, el dietista-nutricionista tiene un papel central. “Nuestra labor como profesionales de la alimentación consiste en modificar texturas, viscosidades y técnicas culinarias para que los alimentos sean seguros, nutritivos y también agradables. Una dieta adecuada debe ser segura, suficiente y apetecible”, recuerda el experto.

### **Una enfermedad que afecta a lo más mayores y que sigue infradiagnosticada**

Sin embargo y pese a su gravedad, la disfagia continúa infradiagnosticada: hasta un 70% de los adultos con discapacidad que presentan síntomas compatibles no tienen diagnóstico. En personas mayores de 70 años, su prevalencia oscila entre el 30% y el 90%, según diversos estudios.

Por ello, desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana piden a las administraciones públicas un mayor cribado, que permita a los pacientes que detectan síntomas como el ahogo al comer, la sensación de que la comida se atraganta, cambios de voz tras la ingesta o el dolor al tragar, que permita diagnosticar esta problemática y ponerle remedio (o atajarla, o paliarla). “Con un diagnóstico precoz, las familias y cuidadores de estos pacientes pueden acudir a los profesionales oportunos para ayudarles en la alimentación, rehabilitación o tratamiento de esta patología”, explica David Expósito.

En los casos en los que no existe un diagnóstico, por desconocimiento, las familias suelen acudir a soluciones poco adecuadas como triturar todos los alimentos sin necesidad o utilizar texturas que no son seguras para cada paciente. “El triturado completo puede ser útil en algunos casos, pero en otros provoca rechazo y pérdida de apetito. Existen

técnicas mucho más avanzadas que permiten mantener el sabor, el color y la identidad del plato, incluso mediante texturización o impresión 3D, siempre de la mano de un dietista-nutricionista colegiado especializado en este tipo de patologías”, explica Expósito.

El tratamiento de la disfagia es interdisciplinar e involucra a dietistas-nutricionistas, logopedas, personal médico, enfermería, rehabilitadores, fisioterapeutas y terapeutas. En este sentido, Expósito destaca que “en esta patología es muy importante la coordinación entre todos ellos y los cuidadores. Cada uno aporta una parte del tratamiento y solo cuando se trabaja de forma conjunta se consigue reducir riesgos, mejorar la funcionalidad y favorecer que el paciente recupere una vida más segura y digna”.

Por ello, el Colegio anima a las familias, cuidadores y profesionales sociosanitarios a contar con dietistas-nutricionistas colegiados para el manejo de la disfagia, y recuerda que adaptar la alimentación no acaba con la causa de la enfermedad, pero sí evita consecuencias graves y mejora de forma muy significativa el día a día del paciente.

#### ***Sobre CODiNuCoVa***

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.300 personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en [www.codinucova.es](http://www.codinucova.es)