

NOTA DE PRENSA

12 de diciembre: Día Mundial de la Disfagia

EL RETO DE DISFRUTAR DE LAS COMIDAS NAVIDEÑAS FUERA DE CASA

- *Dos millones de personas en España tienen disfagia y el 90% de estos casos está sin diagnosticar.*
- *Complicaciones graves: La falta de detección de la disfagia puede provocar desnutrición, deshidratación y neumonía por aspiración, afectando gravemente la salud y la calidad de vida.*
- *Muchos hospitales carecen de protocolos unificados para atender la disfagia, lo que limita la eficacia de las dietas adaptadas para estos pacientes.*
- *En los restaurantes la implementación de menús adaptados con alimentos texturizados y presentaciones atractivas podría mejorar la experiencia de las personas con disfagia.*
- *Precauciones navideñas: hay que tener cuidado con polvorones, galletas, uvas, alimentos muy fibrosos,... con los que es fácil atragantarse .*

Madrid, diciembre de 2024.- En España, se estima que entre el 2% y el 16% de la población padece disfagia, una condición que afecta la capacidad para tragar alimentos y bebidas. Esto equivale a cerca de 2 millones de personas, aunque el 90% de los casos no está diagnosticado ni recibe tratamiento adecuado. La falta de detección no solo repercute en la calidad de vida, sino que puede desencadenar complicaciones graves como desnutrición, deshidratación o neumonía por aspiración. Un diagnóstico temprano y una intervención oportuna son claves.

En el marco del Día Internacional de la Disfagia, que coincide con el inicio de las celebraciones navideñas con las comidas y cenas de empresa y amigos, “es esencial reflexionar sobre los desafíos que enfrentan estas personas durante una época caracterizada por encuentros sociales y comidas fuera de casa”, remarca la Dra. Azucena Jover, médica rehabilitadora de la Sociedad de Rehabilitación Foniátrica (SOREFON), que es una filial de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF).

Unificación de protocolos en hospitales: una asignatura pendiente

Estas personas no sólo se encuentran con retos a la hora de comer en un local de hostelería. “En muchos hospitales, la adaptación de las dietas para pacientes con disfagia sigue siendo insuficiente”, afirma la Dra. Jover, médica rehabilitadora de SERMEF. “Carecer de protocolos unificados y funcionales resulta en soluciones que no cubren plenamente las necesidades de los pacientes.” La instauración de dietas estandarizadas podría garantizar una atención más efectiva y equitativa, mejorando significativamente su calidad de vida.

Restaurantes: más allá de las texturas

“Disfrutar de una experiencia gastronómica agradable no debería ser un lujo para quienes padecen disfagia”, señala la médico rehabilitadora. “La presentación de los platos es tan importante como la adaptación de las texturas. Nadie quiere sentirse diferente por tener un plato que no se asemeje al de los demás comensales.” Además de adaptar la textura y consistencia de los alimentos, los restaurantes deben considerar la importancia de la presentación.

La alta cocina, que ha perfeccionado la texturización de alimentos, puede servir de inspiración. Crear versiones visualmente atractivas de platos tradicionales, como hamburguesas con todos los ingredientes texturizados (la carne, las verduras, el queso...) y visualmente atractiva y semejante, podría marcar la diferencia.

La experta destaca que al igual que se han implementado cartas de alérgenos en la mayoría de los restaurantes, el objetivo tendría que ser que los restaurantes introdujesen menús con opciones adaptadas para personas con disfagia. Esta medida podría no solo mejorar la inclusión, sino también generar conciencia sobre esta condición.

Precaución con ciertos alimentos navideños

“Productos como polvorones, galletas o uvas pueden representar riesgos importantes para las personas con disfagia debido a su textura o composición”, explica la Dra. Jover. “Es vital que quienes preparan las comidas navideñas sean conscientes de estas limitaciones para evitar accidentes.” Productos como los polvorones y las galletas, que generan polvillo en la boca, o las uvas, con su doble textura (piel y pulpa), son

especialmente peligrosos. Otros alimentos muy fibroso como la piña o el apio o alimentos con dobles texturas como el tomate, melón o sandía también deben ser evitados.

Hacia un futuro más inclusivo

Mejorar la detección y el tratamiento de la disfagia no solo es un acto de empatía, sino también una necesidad de salud pública. En esta Navidad, hagamos un llamado a la inclusión en la mesa. Desde hospitales hasta restaurantes, la adaptación de las dietas y la visibilización de esta condición puede marcar la diferencia en la vida de millones de personas.

Para más información:

Gabinete de prensa SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Mónica Sánchez 617 359 128