



Presbifagia y disfagia: cuando cuesta tragar

A medida que la edad avanza, el proceso fisiológico de transportar alimentos o líquidos desde la boca hasta el estómago puede sufrir complicaciones, y generar incómodas y hasta severas consecuencias.

El simple acto de tragar (llamado deglución) es un proceso complejo que coordina la contracción y relajación de la boca, laringe, faringe y esófago, para movilizar la saliva, alimentos y/o líquidos desde la cavidad oral hasta el estómago.

Sin embargo, según estudios, el paso de los años aumenta las posibilidades de presentar complicaciones en este proceso. Se estima que alrededor del 10% de las personas sobre 50 años presentan dificultades en la deglución, ya sea presbifagia o disfagia.

Presbifagia: corresponde a cambios normales en el proceso de tragar, producto del envejecimiento. Con el paso de los años disminuye la velocidad refleja y la percepción sensorial; también baja la coordinación y fuerza muscular.

Disfagia: es la dificultad o incomodidad durante el paso del bolo alimenticio des-

de la boca al estómago. Puede presentar complicaciones asociadas severas como desnutrición, deshidratación y trastornos respiratorios.

Síntomas de alerta:

- Incomodidad para comer o beber líquidos.
- Sensación de cuerpo extraño en la garganta después de tragar.
- Necesidad de realizar varios intentos para tragar.
- Aumento del tiempo de alimentación.
- Presencia de residuos en la boca después de comer.
- Tos y atoros constantes durante las comidas.

Frente a estas señales, la recomendación es consultar con un especialista que deter-

mine la causa de las mismas e indique el tratamiento más adecuado, a fin de evitar el desarrollo de alguno de los trastornos antes mencionados.

El tratamiento

Existen múltiples estudios que muestran estrategias de activación y compensación para este tipo de patologías. Pueden incluir algunos cambios medio ambientales como, por ejemplo, comer sin distractores como la televisión; o realizar ejercicios de reactivación del mecanismo de la deglución.

Además, es importante el adecuado uso de prótesis dentales para garantizar una buena masticación. 🍷

*Este artículo fue realizado con la colaboración de Pamela López, fonoaudióloga de Clínica Alemana.

Infografía

Vacaciones de verano: lo que debe saber

Al igual que el resto de la población, la generación post 60 también merece disfrutar de un tiempo lejos de la rutina habitual, en un contexto diferente. Con la llegada del sol y las altas temperaturas es recomendable dedicar días al descanso, ocio y disfrute, tomando en cuenta algunos factores.

Beneficios:

- Consecuencias positivas a nivel muscular, óseo y mental, debido a la actividad física y exposición a la luz del sol (con responsabilidad).
- Oportunidad para compartir con familiares y amigos.
- Actividades al aire libre.

Consideraciones:

- Viajar acompañado o avisar a algún familiar el lugar de destino y tiempo de viaje.
- Buscar ayuda médica en caso de que los pacientes con demencia sufran algún grado de confusión prolongado.
- Contratar un seguro de salud.
- Averiguar las redes asistenciales del lugar de destino.
- Portar siempre documento de identificación.

Medios de transporte:

Cualquiera puede ser adecuado siempre que sea cómodo y seguro. En algunas líneas aéreas o de buses se ofrece espacios más amplios para quienes presentan alguna discapacidad, según prescripción médica.

Consejos prácticos:

- Llevar los medicamentos crónicos, ayudas (bastones) o dispositivos como audífonos, lentes o placa dental.
- Administrar las vacunas correspondientes al destino elegido.
- Usar ropa cómoda y adecuada al clima del lugar que va a visitar.
- Utilizar calzado cómodo y seguro, ojalá zapatillas.
- Aceptar las invitaciones a salir de sus familiares y amigos.
- Usar protección solar.
- Mantener los horarios normales del año, intentar seguir el ritmo de los jóvenes es perjudicial para sus biorritmos.



Breves:

Fracturas y calor

Un estudio de Estados Unidos mostró que la mayoría de las caídas en adultos mayores ocurren en meses cálidos. El informe también reveló que muchos de estos accidentes suceden dentro de la casa. La explicación se asocia a una mayor actividad durante los días de sol.



Dieta contra la artrosis

En una publicación de la revista *Frontiers* se aseguró que hay alimentos que ayudan a reducir los síntomas y el progreso de la artrosis.

Ciruelas deshidratadas, pomelos, arándanos, mango, duraznos, manzanas y plátanos podrían reducir la inflamación de los niveles de citocinas y de estrés oxidativo; y protegerían contra la destrucción de los huesos y las articulaciones. Asimismo el arroz, trigo, choclo, aceite de oliva, legumbres y yogurt también serían beneficiosos.

Curaciones de día

Una investigación del Laboratorio de Biología Molecular en Cambridge reveló que el reloj biológico interno actúa en la recuperación de las células de la piel. Es decir, por ejemplo, las quemaduras que ocurren de noche demoran en promedio un 60% más de tiempo en curarse que las que suceden de día.

Sueño y Alzheimer

Una publicación de la revista de la Sociedad Americana de Medicina Torácica reveló una correlación entre la gravedad de la apnea (tipo de trastorno del sueño) y un aumento en los depósitos de amiloide en el cerebro, proteína que se relaciona con la formación de placas de Alzheimer.

Los investigadores piensan que el diagnóstico oportuno de la apnea y un tratamiento adecuado con máquinas que faciliten el paso del aire por las vías respiratorias, planos dentales o terapia posicional, ayudarían a retrasar el deterioro cognitivo y la demencia en muchos adultos sobre los 60 años.



Cura de Diabetes con células madre

A través de una prueba realizada en ratones, investigadores del Boston Children's Hospital lograron revertir la diabetes de tipo 1 por medio de la infusión de células madre tratadas para aumentar la producción de una proteína que escasea entre los pacientes con esta enfermedad.



Cigarro, alcohol y envejecimiento

Un estudio del *Journal of Epidemiology & Community Health* determinó que las personas que beben alcohol en exceso y fuman tienen más señales físicas del paso de los años.

Talleres de Primavera

En Osorno!



En Valdivia!



EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director:	Dr. Marcelo Blacutt C.
Coordinadora de Socios:	Verónica Schilling C.
Terapeuta Ocupacional:	Cristopher Aceituno G.
Fonoaudióloga:	Natalía Cruz V.
Kinesióloga:	Gisela Wendt I.
Periodista:	María José Lombardo M.
Asesoría:	Unidad de Geriátría de Clínica Alemana
Diseñadora:	Camila Santa Cruz F.

Receta: Helado de yogurt con frutas

Ingredientes:

- 1 yogurt diet de frutillas
- 6 tazas de frambuesas o frutillas congeladas
- Endulzante

Preparación:

1. Mezcle el yogurt y la fruta en un procesador.
2. Incorpore el endulzante
3. Lleve al freezer para endurecer.
4. Retire la mezcla y deje ablandar.
5. Bata hasta que logre un producto cremoso.
6. Sirva y disfrute.

Aporte nutricional: Calorías: 92, Proteínas: 4.9 gr., Carbohidratos: 16.2 gr., Lípidos: 0.9 gr.



Verano: Tiempo de ejercitarse

Dependiendo de la condición de salud del adulto mayor, se aconsejan las siguientes rutinas:

- | | |
|----------------------|---|
| Al aire libre | <ul style="list-style-type: none">• Tai chi,• Ejercicios aeróbicos, como subir escaleras y caminata |
| Bajo techo | <ul style="list-style-type: none">• Entrenamiento funcional• Pilates• Yoga• Gimnasio |