

La columna de...

ROMINA ANSALDI,
ACADÉMICA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

¿Tos al comer? podría ser más que una molestia

A veces, un gesto tan cotidiano como beber agua o comer un trozo de pan puede volverse difícil. No siempre se le da importancia, pero detrás de una tos persistente al comer o de la sensación de que "la comida se queda pegada", puede esconderte un problema serio. Este trastorno, conocido como disfagia, afecta la capacidad para tragar de manera segura y podría tener consecuencias relevantes si no se identifica a tiempo.

La disfagia es más frecuente de lo que se cree y se presenta en distintas etapas de la vida. Se observa especialmente en personas mayores, en quienes han tenido un accidente cerebrovascular, enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson o tratamientos por cáncer de cabeza y cuello. También puede aparecer después de hospitalizaciones prolongadas o períodos de intubación. Debido a que algunos síntomas se atribuyen erróneamente al envejecimiento o a dificultades digestivas, esta molestia suele pasar desapercibida, a pesar de que genera riesgos como deshidratación, desnutrición o infecciones respiratorias.

Reconocer sus señales tempranas es esencial. Entre las más comunes se encuentran la tos o el ahogo durante las comidas, la sensación de que los alimentos se quedan atorados, la necesidad de modificar la textura para poder ingerirlos o la evitación de ciertos platos por temor a atragantarse. La pérdida de peso sin una causa clara también es un signo de alerta. Ante cualquiera de estos síntomas, resulta fundamental una evaluación fonoaudiológica especializada que permita determinar el origen y la gravedad del cuadro.

Existen medidas que favorecen una alimentación más segura, pero deben aplicarse tras una evaluación profesional. Ajustar el tamaño de los bocados, adaptar la consistencia de los alimentos, reducir distractores durante las comidas o corregir la postura al tragar, pueden contribuir a disminuir riesgos, siempre con indicación técnica para evitar complicaciones.

Hablar de disfagia es hablar de salud, autonomía y calidad de vida. Alimentarse no debería transformarse en motivo de preocupación. Identificar las señales, consultar a un profesional y recibir orientación oportuna ayuda a que las personas mantengan una alimentación segura y adecuada.

En un contexto de envejecimiento poblacional y aumento de enfermedades crónicas, comprender la disfagia y saber cuándo consultar, constituye una herramienta fundamental para acompañar y cuidar de manera segura e informada.