



Consejos para identificar y tratar la celiaquía

Intolerancia al gluten, la punta del iceberg

La enfermedad celíaca o celiaquía es una patología en la que una intolerancia permanente a los alimentos que contienen gluten afecta a las vellosidades del intestino delgado y puede provocar daños en la correcta absorción de los nutrientes que contienen los alimentos y generar estados carenciales que pueden desembocar en la aparición de ciertas manifestaciones clínicas. Conviene subrayar que hablamos de una intolerancia y no de una alergia, es decir, en la celiaquía la ingestión de ciertos alimentos no produce una reacción inmediata por parte del organismo, sino que provoca daños en determinadas zonas del intestino que causan síntomas más inespecíficos, lo cual confunde y retrasa su detección y eleva el porcentaje de casos no diagnosticados. En España la enfermedad celíaca afecta a una de cada cien personas de todas las edades, tanto a niños como a adultos, y esta proporción es dos veces más frecuente en las mujeres que en los hombres.



Recomendaciones

LA ENFERMEDAD CELÍACA NO SE PUEDE PREVENIR, porque la causa exacta no se conoce. Por tanto, el mejor modo de afrontarla es ser consciente de los factores de riesgo, sobre todo tener un familiar con este trastorno, y consultar con su médico o farmacéutico al menor síntoma de presencia injustificada de alteraciones digestivas, lo cual puede ayudar a su diagnóstico precoz, a un mejor tratamiento y a una mayor calidad de vida.

Aunque usted sospeche que puede padecer enfermedad celíaca, NO INICIE UNA DIETA LIBRE DE GLUTEN antes de que le realicen las pruebas de diagnóstico, ya que podría alterar el resultado de dichas pruebas.

LA ENFERMEDAD CELÍACA NO SE PUEDE CURAR. A pesar de todo, los síntomas desaparecerán y las vellosidades que recubren el intestino delgado mejorarán si usted sigue una dieta libre de gluten de por vida.

A partir de esta premisa, ES FUNDAMENTAL CONOCER EL LISTADO DE ALIMENTOS QUE NO TIENEN GLUTEN y que, por tanto, puede consumir con tranquilidad, que son: leche y derivados (quesos, requesón, nata, yogures naturales y cuajada); todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural, cecina, jamón serrano y jamón cocido; pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite; huevos; verduras, hortalizas y tubérculos; frutas; arroz, maíz y tapioca, así como sus derivados; todo tipo de legumbres; azúcar y miel; aceites y mantequillas; café en grano o molido, infusiones y refrescos; toda clase de vinos y bebidas espumosas; frutos secos crudos; sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.

Del mismo modo, DEBE ASEGURARSE DE QUE CONOCE Y SABE DIFERENCIAR LOS ALIMENTOS CON GLUTEN para evitarlos en su dieta salvo que en su etiquetado se indique lo contrario. Estos son: pan, harinas de trigo, cebada y centeno y productos que los contengan; bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos y demás productos de pastelería; pastas (tallarines, macarrones, fideos, etc.) y sémola de trigo; bebidas malteadas y bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores, etc.; algunos aderezos para ensaladas, salsas y panes de comunión.

DEBE TENER TAMBIÉN MUCHA PRECAUCIÓN con algunos alimentos que pueden contener gluten, como son: embutidos y otros productos de charcutería; patés diversos; yogures de sabores o con trocitos; quesos fundidos o en porciones; conservas de carnes y de pescado; caramelos y gominolas; sucedáneos de café; frutos secos fritos y tostados; helados, y colorante alimentario.

A LA HORA DE REALIZAR LA CESTA DE LA COMPRA debe leer el etiquetado del producto elegido para descartar la presencia de gluten y, además, comprobar que la información que contiene la etiqueta se ajusta a la "Lista de alimentos aptos para celíacos" que periódicamente elabora la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE).

Como no siempre es posible que el paciente celíaco coma en su propia casa, asegurándose de tomar todas las precauciones necesarias que le garanticen la ausencia de gluten en su dieta, es muy importante que ADVIERTA DE SU CONDICIÓN DE CELÍACO EN SITUACIONES DIVERSAS como: comedores escolares o de empresas, restaurantes, hoteles, hospitales, etc., de modo que puedan adaptar los alimentos que le sirven a su situación.

Si usted es un paciente celíaco, tenga en cuenta que MUCHOS MEDICAMENTOS PUEDEN INCLUIR EN SU COMPOSICIÓN EXCIPIENTES QUE CONTENGAN GLUTEN. Adviértalo a su médico cuando le vaya a prescribir cualquier tratamiento así como al farmacéutico en el momento de la dispensación. No obstante, usted mismo puede comprobar la existencia de gluten entre los excipientes de un medicamento. Bastará con que lea el prospecto o el material de acondicionamiento, en los que es obligatorio por ley que se mencione tal circunstancia como advertencia.

NO VIVA ESTE PROBLEMA EN SOLEDAD. Contacte con las asociaciones de celíacos existentes en España. En ellas le ofrecerán asesoramiento, responderán a sus dudas y podrá compartir sus experiencias con otros pacientes celíacos. De esta forma la enfermedad no supondrá un obstáculo en su vida cotidiana.

Preguntas frecuentes

Soy celíaco, ¿significa que soy alérgico al gluten?

La celiaquía no es una alergia alimentaria sino una intolerancia alimentaria. Por tanto la reacción al alimento causante es menor que en una alergia, y el paciente no es consciente de ello pues no se manifiesta inmediatamente. Ese desconocimiento hace que no apartemos el gluten de la dieta y nuestra salud se pueda ir deteriorando progresivamente.

¿Qué tipo de sustancia es el gluten?

Se trata de una proteína que se encuentra en la semilla de los cereales como son el trigo, la cebada y el centeno. Existe duda de su presencia en la avena pura.

¿Cuál es la causa de la enfermedad?

Actualmente no se conoce la causa que la provoca, pero sí que se sabe que en su desarrollo influyen tanto factores ambientales (el gluten), como genéticos (individuos predispuestos) y otros relacionados con el sistema inmunitario.

¿Siempre se presenta igual?

Si bien existe una forma con síntomas clásicos, cada vez es más habitual la presentación de formas atípicas con signos y síntomas distintos e inespecíficos que dificultan y retrasan el diagnóstico.

¿Cómo se manifiesta la enfermedad?

En los niños entre 9 y 24 meses son frecuentes las náuseas, vómitos, diarreas, distensión abdominal, pérdida de masa muscular y de peso, fallo del crecimiento, irritabilidad y falta de tono muscular. Después son habituales las deposiciones blandas, talla baja, anemias y alteraciones del carácter. En los adolescentes, en cambio, suele ser asintomática. En adultos, los síntomas más frecuentes son la fatiga, los dolores abdominales, gases y anemias. En algunos pacientes se presenta con estreñimiento, y frecuentemente son diagnosticados como si se tratase de un síndrome de intestino irritable, no como una celiaquía.

Mi padre es celíaco, ¿quiere decir eso que yo también lo soy o lo seré?

Si bien esa condición no obliga a la aparición de la enfermedad, el hecho de ser familiar de primer grado le convierte en un grupo de riesgo de padecerla, aumentando la probabilidad entre un 5 y un 15 por ciento. Suelen preceder a la enfermedad celíaca, aunque también pueden manifestarse simultáneamente e incluso después de ella las siguientes enfermedades: dermatitis herpetiforme, diabetes mellitus de tipo 1, enfermedad del hígado, del tiroides o intolerancia a la lactosa y Síndrome de Down.

¿Cómo se diagnostica?

Si usted presenta síntomas sospechosos de padecer la enfermedad o pertenece a un grupo de riesgo se le podrá realizar una analítica en la que detectar la presencia de unos marcadores específicos que, en caso de ser positivos, aumentan la probabilidad de que sea celíaco. Si bien el diagnóstico definitivo será mediante la realización de una biopsia de una parte del intestino que confirme la aparición de daños ocasionados por la presencia de la enfermedad.

¿Hay tratamiento farmacológico para esta enfermedad?

El único tratamiento eficaz de la enfermedad celíaca es una dieta estricta sin gluten durante toda la vida, lo cual conseguirá una mejoría de los síntomas y la recuperación de los daños producidos en las vellosidades intestinales, de forma que la absorción de nutrientes vuelva a ser la correcta y no provoque estados carenciales que acaben en manifestaciones clínicas.

Me han diagnosticado enfermedad celíaca y estoy siguiendo una dieta sin gluten.

¿Es necesario que vuelva al médico?

No olvide que se trata de una enfermedad crónica, es decir, para toda la vida. En función de su evolución deberá visitar periódicamente al médico de atención primaria, gastroenterólogo, dermatólogo o dietista para que le realicen un seguimiento y vigilen el cumplimiento de la dieta.

Sigo a rajatabla la dieta sin gluten, ¿cómo es que no desaparecen los síntomas por completo y no acabo de mejorar?

En estos casos en los que persisten los síntomas habría que buscar la posibilidad de ingesta de fuentes insospechadas de gluten en la dieta o el incumplimiento de la misma, que podrían explicar esta falta de respuesta al tratamiento. Puede serle de utilidad revisar a fondo de nuevo el listado de alimentos y de medicamentos que consume. En ocasiones se puede producir lo que se conoce como contaminación cruzada, que consiste en que los productos que no deberían tener gluten de forma natural podrían contaminarse cuando se elaboran en una misma línea de producción que otros que sí tienen gluten o se transportan juntos.

