



**Enfermedad
celíaca
y otras patologías
por sensibilidad
al gluten**

¿Qué es la enfermedad celíaca y a quién afecta?

La enfermedad celíaca es la patología crónica intestinal más frecuente y está provocada por el consumo de alimentos que contienen gluten. Afecta a personas con predisposición genética, se puede desarrollar a cualquier edad y es de por vida. En la actualidad, **se estima que 1 de cada 80-100 personas padecen la enfermedad.**

¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína presente en los granos de **trigo, cebada, centeno y avena**, así como en variedades naturales e híbridas de estos cereales, como la **espelta** y el **kamut** (variedades antiguas de trigo), el **triticale** (híbrido de trigo y centeno) y el **trithordeum** (híbrido de trigo y cebada).

¿Qué produce?

La enfermedad celíaca provoca una **lesión inflamatoria característica en el intestino delgado** acompañada, en la mayoría de los casos, de una **atrofia de las vellosidades intestinales**. Como consecuencia de ello, es frecuente que exista un problema de malabsorción de nutrientes, por lo que puede haber déficit de minerales como el hierro o el calcio, de vitaminas como el ácido fólico o de grasas.

¿Cuáles son los síntomas?

En la primera infancia, la enfermedad celíaca se suele manifestar con **síntomas digestivos**, como diarrea y/o estreñimiento, dolor y distensión abdominal, pérdida de apetito, retraso de crecimiento o alteraciones del carácter. En niños mayores y adolescentes puede haber síntomas digestivos, pero es más habitual encontrar alguna alteración analítica, como la anemia o la hipertransaminasemia, talla baja y **alteraciones extradigestivas**, como aftas orales, hipoplasia

del esmalte dental o problemas con la menstruación. En adultos, los síntomas digestivos, si los hay, suelen ser leves, como gases o pesadez después de las comidas. En cambio, son bastante patentes las manifestaciones extradigestivas (osteoporosis, dolores óseos y articulares, parestesias, tetania, anemia, fatiga crónica, ansiedad, depresión, infertilidad, abortos, etc.). **En grupos de riesgo**, como son los familiares directos del paciente, **puede ser asintomática**.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico requiere realizar un análisis de sangre en el que se valoran **anticuerpos específicos** de la enfermedad y una **biopsia de duodeno** para confirmar si efectivamente existe una lesión intestinal. De manera opcional, se puede realizar un estudio genético que determina si el paciente tiene o no predisposición a la enfermedad. En el caso de niños y adolescentes que cumplan una serie de criterios, puede efectuarse el diagnóstico sin necesidad de realizar la biopsia intestinal, a juicio del especialista de digestivo. **Estas pruebas diagnósticas no tienen validez si el paciente está haciendo la dieta sin gluten.**

¿Tiene relación con otras enfermedades?

La enfermedad celíaca se asocia, principalmente, con enfermedades inmunológicas (diabetes mellitus tipo 1, tiroiditis autoinmune, déficit de inmunoglobulina A, artritis reumatoide, lupus eritematoso sistémico, etc.) y síndromes cromosómicos (Down, Turner, Williams).

¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento de la enfermedad celíaca consiste en hacer una **dieta sin gluten estricta durante toda la vida**, lo que conlleva una normalización clínica y funcional, que incluye la reparación del daño intestinal. La dieta sin gluten implica consumir sólo aquellos alimentos en los que la ausencia de gluten está garantizada.

¿Qué otras patologías provoca el gluten?

Dermatitis herpetiforme

La dermatitis herpetiforme es una manifestación cutánea de la enfermedad celíaca que afecta como mucho a un 10% de los celíacos. Se diagnostica mediante biopsia de piel sana y el tratamiento es la dieta sin gluten.

Ataxia por gluten

La ataxia por gluten es un problema neurológico provocado por el gluten que afecta a la coordinación de los movimientos. Se diagnostica en pacientes con síntomas de ataxia que tienen anticuerpos específicos de enfermedad celíaca en sangre y mejoran al hacer la dieta sin gluten, aunque el grado de mejoría depende de lo avanzada que se encuentre la enfermedad.

Sensibilidad al gluten no celíaca

El concepto de sensibilidad al gluten no celíaca es muy reciente y se aplica a pacientes con síntomas de enfermedad celíaca que se recuperan al hacer la dieta sin gluten a pesar de haberse descartado la enfermedad celíaca y cualquier otra patología que se sospeche. Se estima que afecta al 6% de la población y por el momento no existen pruebas diagnósticas específicas.

Alergia alimentaria al gluten

La alergia alimentaria al gluten es una reacción inmunológica rápida y, en ocasiones, severa que se produce tras la ingestión de alimentos que contienen gluten. Puede provocar desde una simple reacción cutánea hasta un choque anafiláctico que pone en riesgo la vida del paciente. También se puede manifestar con síntomas digestivos que se confunden con los de la enfermedad celíaca. Se diagnostica mediante tests cutáneos específicos y detección de inmunoglobulina E (IgE) específica de trigo en la sangre. Se confirma con una prueba de provocación controlada en un centro sanitario. Afecta a menos del 0,1% de la población.

¿Qué ocurre cuando no se sigue el tratamiento?

El consumo continuado de gluten, aunque sea en pequeñas cantidades, puede causar **trastornos importantes y no deseables a largo plazo**, aún no existiendo síntomas, como problemas neurológicos (migrañas, hiperactividad, déficit de atención, pérdida de memoria, demencia precoz), psiquiátricos (ansiedad, depresión), reproductivos (infertilidad, abortos), óseos y musculares (dolores articulares, osteoporosis, mayor riesgo de fracturas, debilidad), entre otros.

¿Supone un obstáculo tener que hacer una dieta sin gluten?

La sensibilidad al gluten no debe suponer un obstáculo para el desarrollo de una vida normalizada, ya que deja de ser un problema una vez diagnosticada y tratada adecuadamente, pese a las limitaciones que conlleva a la hora de alimentarse.

Los padres de niños celíacos y sensibles al gluten en general no deben prohibirles la asistencia a fiestas, cumpleaños o campamentos escolares. Sí deberán hablar con los responsables de esas actividades a fin de informarles sobre la dieta que deben seguir y la importancia de no transgredirla.

Del mismo modo, los pacientes adultos no tienen por qué verse limitados a la hora de realizar cualquier actividad, aunque deben prestar especial atención a la hora de elegir su alimentación.

En la mayoría de los casos, la relación con otros pacientes constituye una fuente de ayuda mutua a la hora de comprender estas patologías, realizar adecuadamente la dieta sin gluten y superar las dificultades que surgen en el día a día, para lo cual la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid ofrece toda su ayuda y apoyo.

¿Para qué asociarse?

- Para obtener información fiable y actualizada sobre las patologías producidas por el gluten así como sobre la dieta sin gluten.
- Para alcanzar, entre todos, soluciones efectivas a los problemas sanitarios, educativos y sociales derivados de estas patologías.
- Para aprovechar los conocimientos adquiridos y soluciones aportadas por personas con más experiencia.
- Para construir un grupo consolidado: cuantas más personas se impliquen en la defensa de sus intereses mayor repercusión social tendrán.

¿Qué información facilita la Asociación?

- Recomendaciones generales para hacer correctamente la dieta sin gluten.
- Listado anual de productos sin gluten y sus actualizaciones.
- Listado de empresas de catering formadas por la Asociación.
- Listado de restaurantes, hoteles y otro tipo de establecimientos en los que la alimentación sin gluten está garantizada.
- Listado de puntos de venta de productos sin gluten.
- Listado de Granjas-Escuela y campamentos asesorados por la Asociación.
- Publicaciones con información general sobre las patologías provocadas por el gluten y la dieta sin gluten.
- Libros de recetas.
- Manuales de cocina sin gluten.
- Guías prácticas para viajes y salidas al extranjero.

¿Qué actividades desarrolla la Asociación?

Atención a pacientes

- Sesiones informativas para pacientes recién diagnosticados.
- Asesoramiento dietético, médico y psicológico.
- Talleres de cocina, de thermomix, para niños, para jóvenes, para padres.
- Campamentos y Granjas Escuela.
- Festival del Celíaco y otros eventos sociales.
- Analíticas de control de productos sin gluten.
- Contacto con los medios de comunicación.
- Contacto con las administraciones públicas.

Formación

- Profesionales de la hostelería (estudiantes, hoteles, restaurantes, colegios, hospitales).
- Profesionales sanitarios (Atención primaria y especializada, pediatría, enfermería).

Divulgación

- Conferencias para el público en general.
- Participación en jornadas y eventos relacionados con las patologías provocadas por el gluten.
- Presencia en los medios de difusión (prensa, radio, televisión, internet).

Investigación

- Participación en congresos y jornadas científicas.
- Participación en proyectos de investigación.
- Premios anuales de investigación.

¿Qué es la Asociación?

La Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid es una entidad privada sin ánimo de lucro que acoge a más de 9.000 pacientes con enfermedad celíaca y otras patologías provocadas por el consumo de gluten.

Objetivo

El principal objetivo de la Asociación es **dar apoyo a los pacientes celíacos y sensibles al gluten** mediante todo tipo de actuaciones encaminadas a mejorar su calidad de vida. Para ello, trabaja con el propio paciente y sus familias ofreciéndoles formación e información mediante conferencias, talleres, publicaciones y todo tipo de actividades. Además, mantiene una estrecha relación con todos aquellos colectivos de la sociedad implicados tanto en el diagnóstico como en el tratamiento de estas patologías: sanidad, educación, hostelería, empresas de alimentación, etc.

ASOCIACIÓN DE CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN COMUNIDAD DE MADRID

Lanuza, 19 - Bajo
28028 MADRID

Telf.: 91 713 01 47 • Fax: 91 725 80 59

secretaria@celiacosmadrid.org

www.celiacosmadrid.org



Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten

Comunidad de Madrid