



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



La Enfermedad Celiaca

Actualizado a noviembre del 2018

Información básica sobre la enfermedad celiaca

La enfermedad celiaca es una enfermedad autoinmune crónica que es el resultado de una reacción inmune a la ingestión del gluten (una proteína que se encuentra en el trigo, la centena y la cebada) en individuos susceptibles. La reacción al gluten daña el intestino delgado, lo cual causa una reducción en la absorción de nutrientes y problemas de salud relacionados. Para desarrollar la enfermedad celiaca, es necesario heredar la predisposición genética, tener gluten en la dieta y activar la enfermedad. Los factores comunes que pueden activar la enfermedad incluyen el estrés, trauma (por ejemplo debido a una cirugía, etc.) y posiblemente infecciones virales. Aproximadamente el 5-15% de los parientes de primer grado de los que ya tienen la condición pueden desarrollar la enfermedad celiaca en algún punto de su vida. La enfermedad es permanente y el daño al intestino ocurre cada vez que se ingiere gluten, independientemente de si haya síntomas o no.

La enfermedad celiaca es un trastorno genético que afecta a aproximadamente 1 de cada 100 personas, o más que 3 millones de personas solo en los Estados Unidos. Aproximadamente el 80% de las personas con enfermedad celiaca en los Estados Unidos no han sido diagnosticadas.

Síntomas

Hasta 200 síntomas han sido asociados con la enfermedad celiaca. Los que son relacionados con la malabsorción de nutrientes incluyen diarrea, distensión abdominal, pérdida de peso, anemia, y retraso de crecimiento. Los síntomas que no tienen que ver con el sistema gastrointestinal incluyen: migrañas, infertilidad, síndrome de fatiga, dolor de las articulaciones, osteoporosis prematura y depresión. Muchas personas no tienen síntomas clásicos gastrointestinales y algunos individuos no tienen ni un síntoma obvia.

Diagnóstico

La primera prueba médica para la enfermedad celiaca es una prueba de sangre ordenada por su médico. Esta prueba puede incluir pruebas para los siguientes anticuerpos:

- anti-transglutaminasa tisular (tTG)
- anti-endomysiales (EMA)
- anti-desamidado peptid de gliadina (DGP)

Ya que ninguna de estas pruebas es ideal, normalmente se usa una combinación de pruebas.

Si la prueba de sangre es positiva, luego se hace una biopsia del intestino delgado. Una biopsia que demuestra daño del intestino delgado es la "regla de oro" para una diagnosis de la enfermedad celiaca. En algunos casos se puede recomendar una prueba del haplotipo para los HLA DQ2 y DQ8 para confirmar la presencia de los genes necesarias para desarrollar la condición.

Preguntas para su médico:

¿Debo tomar suplementos nutricionales?

¿Podría tener intolerancias a otros alimentos que son asociadas con mi condición?

¿Dónde puedo obtener un estudio de densidad ósea?

¿Cómo puedo aprender sobre la dieta?

¿Con qué frecuencia debo ver a mi médico? ¿A la dietista?

Tratamiento

Seguir una dieta totalmente sin gluten para toda la vida es el único tratamiento disponible. Esto quiere decir que hay que eliminar de la dieta el trigo, la cebada y el centeno, y cualquier alimento o cualquier ingrediente que contenga derivados de estos granos. Normalmente no es necesario tomar medicina a menos que también exista una condición relacionada como la osteoporosis o la dermatitis herpetiforme. Mejoramiento en una dieta sin gluten es la segunda parte de la "regla de oro" del diagnóstico. El mejoramiento puede tardar unos meses o más. Se mide el mejoramiento por monitorización regular de las pruebas de sangre para anticuerpos, y por mejoramiento en la salud. Cuando uno sigue la dieta sin gluten, las pruebas de sangre deben volver eventualmente a niveles normales. Esto indica un buen control de la enfermedad celiaca, pero no es un remedio. Siempre es necesario mantener la dieta sin gluten hasta que se descubra alguna otra forma de tratamiento.

La Dieta

La dieta sin gluten es un compromiso para toda la vida y no se debe iniciar hasta que tenga un diagnóstico apropiado. No se recomienda empezar la dieta sin hacer todas las pruebas; de lo contrario, esto causaría complicaciones en el resultado del diagnóstico. Las pruebas para la enfermedad celiaca pueden dar negativas si una persona estuviera en una dieta sin gluten por cierto período de tiempo. Para un diagnóstico válido en tal situación, sería necesario introducir gluten a la dieta de nuevo por un mínimo de varias semanas antes de hacer las pruebas.

Pronóstico

Es excelente en general, si se queda estrictamente en la dieta sin gluten. El intestino delgado mejorará continuamente y empezará a absorber nutrientes de manera normal. Es probable que se sienta mejor dentro de unos días; pero la recuperación total puede tardar varios meses o hasta unos años.

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

Más información útil está disponible en www.GLUTEN.org.

Los avances en el área de enfermedad celiaca ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.

Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o tratar desordenes relacionados al gluten, ni otras condiciones médicas. Para preguntas sobre estas condiciones, consulta con su médico cuando está considerando esta información.

El grupo de GIG en su área local puede también ser un recurso.

Gluten Intolerance Group (GIG)
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667

Teléfono: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675

www.GLUTEN.org
customerservice@GLUTEN.org

A través del apoyo, y para el beneficio de consumidores, la misión del Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) es de preparar y autorizar la comunidad 'gluten-free' con poderes que informa y educa.

Para hacer una donación o hacerse un voluntario con GIG, visita nuestro sitio Web o llame a la oficina al 253-833-6655.