



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



Podría el Gluten Estar Causando sus Problemas de Salud?

Actualizado a septiembre del 2014

Para averiguarlo, contestar las siguientes preguntas:

**¿Tiene historia familiar de la enfermedad celiaca o dermatitis herpetiforme (DH)?
Tiene problemas recurrentes con:**

- Dolor abdominal
- Hinchazón
- Estreñimiento
- Diarrea
- Pérdida del apetito
- Vómitos
- Pérdida de peso involuntaria
- Pruebas elevadas del funcionamiento del hígado (AST, ALT)
- Dolor de las articulaciones
- Fatiga
- Hormigueo o entumecimiento de las manos o pies
- Comezón en la piel que ocurre en ambos lados del cuerpo, tal y como los codos o las rodillas
- Infertilidad o inexplicable pérdida del embarazo
- Dificultad para subir de peso o mantenerse en el rango de los demás niños durante la niñez.
- En la niñez, baja estatura o pubertad tardía

Has sido diagnosticado con:

- Síndrome del intestino irritable
- Migrañas
- Anemia (deficiencia de hierro, folato o de vitamina B-12)
- Enfermedad tiroidea autoinmune (Tiroiditis de Hashimoto o la enfermedad de Graves)
- Osteoporosis o Osteopenia (baja densidad ósea)
- Osteomalacia (ablandamiento de los huesos)
- Artritis
- Colitis (microscópica, linfocítica o colagenosa)
- Diabetes tipo 1
- Defectos en el esmalte dental en la dentición permanente
- Neuropatía periférica
- Enfermedad del hígado
- Enfermedad de Addison
- Nefropatía por IgA
- Deficiencia Selectiva por IgA
- Ataxia Cerebelosa
- Epilepsia
- Calcificaciones occipitales
- Síndrome de Down
- Síndrome de Turner
- Síndrome de Williams
- Síndrome de Sjogren (causa ojos y boca reseca)

Preguntas que debe hacer a su doctor:

Si he dejado de comer gluten, ¿cuánto tiempo necesito estar de nuevo comiéndolo antes de que pueda hacerme las pruebas sanguíneas de la enfermedad celiaca?

¿Qué otra cosa puede provocar DH?

¿Debo de tomar suplementos nutricionales?

¿Podría tener intolerancias alimenticias asociadas?

¿Dónde puedo realizarme un estudio de la densidad de los huesos?

¿Cómo puedo averiguar sobre la dieta?

¿Con qué frecuencia debo consultar a un doctor para darme seguimiento?

¿Qué es la enfermedad celiaca?

La enfermedad celiaca es una reacción autoinmune a la proteína del gluten encontrada en el trigo, centeno y cebada. La enfermedad celiaca causa daño al intestino delgado y a otras partes del cuerpo, que resultan en una amplia gama de posibles síntomas. A menudo, no se reconoce la relación que tiene con el gluten.

Para mayor información, visitar el sitio de Internet del Grupo de Intolerancia al Gluten en: <http://gluten.org>.

¿Qué significa si tengo algunas de las condiciones?

Este Boletín Educativo enlista síntomas y condiciones que pudieran ponerlo en un mayor riesgo de tener la enfermedad celiaca. Muchos de estos síntomas también están asociados con un desorden relacionado al gluten que se conoce como “sensibilidad al gluten no celiaca”.

Si usted tiene por lo menos una de estas condiciones, sería buena idea hacérselo saber a su doctor y comentarle la posibilidad de hacerle las pruebas sanguíneas para detectar la enfermedad celiaca. Si se tiene varias de las condiciones, considere hacerse las pruebas de chequeo tan pronto como sea posible.

El tratamiento de la enfermedad celiaca o la sensibilidad al gluten no celiaca, es eliminar el gluten de la dieta. Sin embargo, los especialistas en el tema recomiendan no evitar el gluten antes de someterse a las pruebas, ya que esto disminuirá las posibilidades de obtener resultados precisos. Por lo tanto, es importante NO eliminar el gluten de la dieta antes de hacerse las pruebas. Nótese que el primer paso para el diagnóstico de la sensibilidad al gluten no celiaca también es el someterse a las pruebas sanguíneas.

Si usted tiene resultados negativos, pero todavía siente que tiene síntomas que pueden estar relacionados al gluten, podría entonces tener sensibilidad al gluten no celiaca. Consultar en “Sensibilidad al Gluten” en <https://www.gluten.net/wp-content/uploads/2013/09/glutensensitivity-08-2012.pdf>

Referencias:

Guía Práctica de la Organización Mundial de Gastroenterología, Enfermedad Celiaca.
http://www.worldgastroenterology.org/assets/export/userfiles/2012_Celiac%20Disease_long_FINAL.pdf

Guía práctica clínica del Colegio Americano de Gastroenterología (ACG por sus siglas en inglés): Diagnóstico y manejo de la enfermedad celiaca, 2013
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23609613>

Para más información visita www.gluten.org.
Esta guía fue desarrollada por expertos en la nutrición y publicada por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG). La organización ofrece apoyo a pacientes, y actividades y materiales educativos. La GIG es una organización 501(c) (3), sin fines lucrativos. Póngase en contacto con nosotros para más información.

Gluten Intolerance Group (GIG) of North America®
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667
Teléfono: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675
www.GLUTEN.org
customerservice@GLUTEN.org

© Grupo de Intolerancia al Gluten, copyright 2014. Este documento se puede reproducir solamente para propósitos educativos. Otros documentos como éste están disponibles 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 la enfermedad celiaca. Consulta con su médico para las opciones de la diagnosis y del tratamiento específicamente para usted.