



GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP™



# La Enfermedad Celiaca y la Anemia

Actualizado a febrero de 2022

## ¿Qué es la anemia?

La anemia es una condición que es el resultado de una disminución del tamaño o del número de los glóbulos rojos, o de la cantidad de hemoglobina, lo cual es el pigmento rojo en los glóbulos rojos. Imagina que los glóbulos rojos son barcos que entregan el oxígeno a todos los tejidos del cuerpo, y que la hemoglobina es como los cajones en el barco que contienen el oxígeno. Si no hay una cantidad suficiente de glóbulos rojos (barcos) o de hemoglobina (cajones), no es posible entregar el oxígeno de manera adecuada. El oxígeno es necesario para convertir los alimentos a energía, lo cual es requerida por todas partes del cuerpo para funciones vitales.

## ¿Cómo son relacionadas la enfermedad celiaca y la anemia?

La enfermedad celiaca puede dañar la parte del intestino delgado donde son absorbidos el hierro, el folato, y la vitamina B12. Este daño provoca absorción reducida de nutrientes. Absorción reducida quiere decir que es posible que el cuerpo no obtenga cantidades suficientes de estos nutrientes. Uno de los posibles resultados de tal insuficiencia es la anemia.

### Hierro

Insuficiencia puede causar anemia porque el hierro es un componente esencial de la hemoglobina y es necesario para el transporte del oxígeno por todo el cuerpo.

### Folato

Una escasez de folato puede causar la anemia porque el folato juega un papel esencial en la formación de los glóbulos rojos, y por lo tanto en el transporte del oxígeno por todo el cuerpo.

### Vitamina B12

Una escasez de la vitamina B12 puede causar la anemia porque esta vitamina también es esencial para la formación y crecimiento de los glóbulos rojos.

La indicación más común de enfermedad celiaca en adultos es la anemia debido a deficiencia de hierro que no responde a terapia con hierro. Las deficiencias más comunes que causan anemia en personas con enfermedad celiaca son el hierro y el folato, ya que estos nutrientes son absorbidos en la parte superior del intestino, donde daño puede ocurrir en las fases tempranas de la enfermedad celiaca. Cuando la enfermedad celiaca avanza puede dañar la parte inferior del intestino y causar una deficiencia de la vitamina B12.

## Preguntas para su médico

¿Necesito algunos suplementos para mi anemia?

¿Son libres de gluten los suplementos que necesito?

¿Cómo voy a saber cuándo parar de tomar los suplementos para la anemia?

¿Es la anemia que tengo relacionada con la enfermedad celiaca, un resultado de mi dieta, o los dos?

¿Con qué frecuencia debo dar seguimiento con mi médico?

Si usted ha tenido anemia por mucho tiempo y se ha descartado otras posibles causas médicas, es recomendable preguntar a un médico sobre pruebas para la enfermedad celiaca. También se recomienda pruebas para enfermedad celiaca si ha estado tomando suplementos de hierro por mucho tiempo sin mejoramiento de los niveles de hierro en la sangre.

### **Posibles síntomas de la anemia**

Fatiga, debilidad, irritabilidad, piel pálida, dolor de cabeza, uñas frágiles, apetito disminuido, mayor propensión a infecciones, zumbido en los oídos, latido irregular y capacidad de concentración disminuida en los niños.

### **Las buenas noticias**

Cuando una persona con enfermedad celiaca empieza la dieta sin gluten, el intestino delgado empieza a curar y dejar que los nutrientes se absorben. Es importante dejar tiempo para que la dieta sin gluten tenga su efecto: puede ser de 2 a 18 meses hasta que mejoren las deficiencias nutricionales. Discute con su médico o dietista la dieta y suplemento apropiado para su anemia.

### **Otros hechos importantes sobre el tratamiento de la anemia**

- Existen dos tipos de hierro en los alimentos: hierro hemo, y hierro no-hemo. El hierro hemo se encuentra en productos que provienen de fuente animal, y se absorbe mejor que el hierro no-hemo, lo cual se encuentra en los granos, vegetales, frutas, frijoles, nueces y semillas. Consumiendo más fuentes de hierro de origen animal aumenta la absorción, pero las fuentes de hierro no-hemos también son importantes.
- La vitamina C mejora la absorción del hierro. Intenta consumir cítricos, tomates o pimientos (todos son fuentes de vitamina C) junto con sus fuentes de hierro.
- Suplementos de hierro pueden causar molestia del estómago. Tomando el hierro junto con alimentos puede reducir este efecto, pero también puede reducir absorción. Consulte con su médico en cuanto a la duración de tiempo que va a tener que tomar su suplemento; cuando se toma el hierro junto con comidas, es posible que se requiere el tratamiento por más tiempo.
- El folato y la vitamina B12 también se pueden tomar como suplementos. Consulta con su médico.

### **Alimentos Ricos en Hierro**

Hígado, mariscos, carnes magras, aves, frijoles, verduras de color verde oscuro.

### **Alimentos Ricos en Folato**

Hortalizas de hoja verde, vísera, carne magra, jugo de naranja, huevos, pescado, frijoles, lentejas, espárgos, brócoli.

### **Alimentos Ricos en Vitamina B12**

Todos los alimentos que provienen de fuente animal: carnes, huevos, leche, productos lácteos. Los veganos requieren un suplemento.

Este boletín educativo ha sido producido por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), una organización registrada 501(c)3. Si desea más información sobre GIG entra a [www.gluten.org](http://www.gluten.org).

GIG tiene la misión de hacer la vida más fácil para todas las personas que viven sin gluten.

Esta información es solo para propósitos educativos. Consulte con su equipo de salud cuando considere esta información. Se puede reproducir este documento para propósitos educativos. Para solicitar permiso para reproducir este boletín con cualquier otro propósito, contacte:

Gluten Intolerance Group (GIG)  
31214 – 124th Ave. S.E.  
Auburn, WA 98092-3667  
Phone: 253-833-6655  
Fax: 253-833-6675  
[customerservice@gluten.org](mailto:customerservice@gluten.org)

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