



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



Podría el Gluten Estar Causando sus Problemas de Salud?

Actualizado a noviembre del 2018

Para empezar a averiguarlo, conteste las siguientes preguntas:

¿Tiene historia familiar de la enfermedad celiaca o dermatitis herpetiforme?

¿Tiene problemas recurrentes con:

- Dolor abdominal
- Hinchazón
- Estreñimiento
- Diarrea
- Vómitos
- 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
- En la niñez, dificultad para subir de peso o fracaso de crecer bien
- En la niñez, baja estatura o pubertad tardía

¿Ha 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 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 resecos)

¿Qué significa si tengo algunas de esos síntomas o condiciones?

Esos síntomas y condiciones ocurren con mas frecuencia en individuos con desordenes relacionados al gluten: enfermedad celiaca, o sensibilidad al gluten no-celiaca (también conocido como sensibilidad al gluten). Muchos de esos síntomas son también asociados con otras condiciones médicas, así que su

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?

presencia no quiere decir definitivamente que estén causados por un desorden relacionado al gluten. Sin embargo 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. Esas pruebas también son el primer paso en la diagnosis de la sensibilidad al gluten no-celiaca.

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 significativamente las posibilidades de obtener resultados precisos. Por lo tanto, es importante NO eliminar el gluten de la dieta antes de hacerse las pruebas.

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>

¿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 reacción al gluten daña el intestino delgado, lo cual causa una reducción en la absorción de nutrientes y problemas de salud relacionados. Ya que la enfermedad celiaca tiene un componente genético, la probabilidad de desarrollar la condición es más alta en familiares de primer o segundo grado de un miembro de familia que ya ha sido diagnosticado. Además se aumenta la probabilidad de algunas otras condiciones autoinmunes (incluidas en el listado arriba).

¿Qué es la sensibilidad al gluten?

Algunas personas que sienten dolor o sufrimiento cuando consumen gluten, y quienes sienten un mejoramiento en una dieta sin gluten, pueden sufrir de lo que se conoce como sensibilidad al gluten en lugar de enfermedad celiaca. Todavía no se entiende bien la sensibilidad al gluten, y todavía no está claro si otros componentes de granos que contienen gluten pueden ser involucrados en causar los síntomas, por lo menos en algunos individuos. Los síntomas de la sensibilidad al gluten comúnmente son parecidos a los que se asocian con la enfermedad celiaca.

Referencias:

- Catassi et al. Diagnosis of Non-Celiac Gluten Sensitivity (NCGS): The Salerno Experts Criteria. *Nutrients* 2015, 7(6), 4966-4977; doi:10.3390/nu7064966.
- North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. Diagnosis and Treatment of Celiac Disease in Children. www.naspghan.org. Accessed July 11, 2017.
- Rubio-Tapia A, et al. ACG clinical guidelines: diagnosis and management of celiac disease. *Am J Gastroenterol*: 2013 May;108(5):656-76; quiz 677. doi: 10.1038/ajg.2013.79. Epub 2013 Apr 23.
- World Gastroenterology Organisation Global Guidelines, Celiac Disease. <http://www.worldgastroenterology.org/guidelines/global-guidelines/celiac-disease/celiacdisease-english>. Accessed July 11, 2017.

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.