



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



# Lograr que las Estancias en el Hospital Sean Seguras

*Actualizado mayo del 2020*

Ser internado en un hospital puede ser una experiencia aterradora, especialmente para aquellos con la enfermedad celiaca u otros desordenes relacionados al gluten. Ya sea que vaya a estar ahí para una cirugía de un día o por tres semanas en rehabilitación, el hospital debe hacer todo lo posible para cumplir con su necesidad de una dieta libre de gluten. Comparta esta información con sus familiares y los prestadores de sus servicios médicos (el dietista, el farmacéutico, los doctores) para asegurar los mejores cuidados posibles, durante su estancia en el hospital.

Asegúrese que los miembros de su familia sepan en donde está esta guía y tráigala consigo para su estancia en el hospital.

Mantenga esta guía con su lista de medicamentos y nombre y dirección de todos sus prestadores de servicio de salud. Esta misma guía se puede encontrar también en inglés en el sitio web de GIG, para si hay que distribuirla al personal del hospital en inglés.

Entréguele esta guía a la jefa de enfermeras del área del hospital donde estará internada. También entregue una copia a la enfermera de pre-admisión para asegurarse de que una copia esté en el frente de su expediente o que sea documentado en su archivo médico computarizado. Solicite que sea fácilmente visto por cualquiera que acceda a su archivo médico.

Solicite una orden médica escrita para una dieta libre de gluten. Asegúrese que la orden del doctor lo etiquete a usted como "alérgico" así todo el personal en el hospital tendrá conocimiento de sus restricciones dietéticas. Si usted está planeando su ingreso al hospital, haga una cita para ver a alguien en cada departamento enlistado aquí, según aplique a su caso, (pre-op, cirugía, cirugía/médica, farmacia, dietista-servicios nutricionales, rehabilitación, etc.) antes de su ingreso.

Solicite una pulsera de alergias. Usted podrá también solicitar que sea impreso **"Enfermedad Celiaca: Todos los alimentos y medicamentos deben ser verificados libres de gluten"** en letras negritas en su expediente clínico, a un lado de la cama o en el frente de la puerta.

Pregunte si puede usar sus medicamentos que tiene en casa y si puede traer comida que pueda guardar en su habitación. Si se lo permiten, etiquete toda su comida con su nombre completo y el número de cuarto.

Si ésta es una visita de emergencia, tan pronto como esté instalado, contacte a la dietista. Si usted está muy enfermo como para hacer esto, haga que un familiar o alguien que esté a su cuidado y que entienda su dieta libre de gluten, lo haga por usted. Es posible que todos los miembros del personal de dietistas no estén familiarizados con esta dieta (técnicos de la dieta, asistentes de nutrición, asistentes de alimentos, etc.), así es que asegúrese de hablar directamente con el dietista.

Trabaje con el dietista. Revisen los procedimientos del hospital para decidir cuales alimentos son libres de gluten y como son preparados en la cocina. Investigue quien es el responsable de aprobar los alimentos "libres de gluten."

Si la situación lo permite, traiga de casa algunas cosas básicas de supervivencia. Galletas, galletas saladas, condimentos y una caja de cereal (todos libres de gluten) son fáciles de guardar en las habitaciones de los hospitales. Una hielera portátil o un refrigerador que funciona con un pequeño enchufe eléctrico puede mantener algunas cosas frescas y seguras para comer. Etiquetar toda su comida con su nombre completo y el número de cuarto.

Para una estancia planeada, pregunte si es posible para el departamento dietético de ordenar pasta libre de gluten, mezcla para muffin, mezcla para pastel o pan para preparar durante su estancia. Si alguien del personal dietético le ofrece ir al supermercado por usted, recuérdelo el no comprar nada de alimentos a granel.



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



## Profesionales del Cuidado de la Salud

Estimados compañeros profesionales del servicio de la salud,

Su paciente, \_\_\_\_\_, tiene la enfermedad celiaca o algún otro desorden relacionado con el gluten. El único tratamiento es un estricto dieta y estilo de vida libre de gluten. Este paciente debe eliminar todos los productos que contengan trigo, centeno y cebada; así como los derivados de estos granos, tales como almidones y aglutinantes. La mayor preocupación es la dieta, sin embargo estos granos también pueden encontrarse en medicamentos y raramente en productos de cuidado oral y cutáneo. Cada vez que una persona con enfermedad celiaca consume la proteína prohibida (gluten), ocurre un daño a la vellosidad del intestino delgado lo que conduce a malabsorción, desnutrición y otros problemas de salud.

Cuando los pacientes son ingresados al hospital, su salud ha sido o está a punto de ser comprometida. La enfermedad celiaca (EC) es una enfermedad autoinmune; por lo tanto, la persona con EC ya es un paciente con riesgo moderado. Desde el punto de vista de un paciente con EC es muy fácil ser “envenenado” en un hospital...desde la cocina, la farmacia, la enfermería y cualquier número de exámenes y procedimientos. Las personas con EC a menudo están temerosos de ser hospitalizados y comer lejos de casa.

Este paquete ha sido ensamblado para ayudarlo a mantener a su paciente seguro durante su estancia en el hospital. Hay secciones anexadas, las cuales se pueden separar y ser entregadas a cada profesionista de cada disciplina trabajando con \_\_\_\_\_.

De antemano muchas gracias por sus cuidados y preocupaciones con esta persona y su salud durante su estancia en el hospital. Si usted tiene preguntas o dudas acerca de este paciente, por favor no dude en contactar a nuestra Coordinadora de Educación, Lola O'Rourke, 253-258-3125 o [lola.orourke@gluten.org](mailto:lola.orourke@gluten.org). Nosotros podemos conectarlo con profesionales de salud que tengan conocimiento del tema y estén cerca de usted.

Sinceramente,

Cynthia Kupper, RD, CD  
CEO, Gluten Intolerance Group



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



## **Personal de Enfermería**

Estimado Personal de Enfermería,

Su paciente, \_\_\_\_\_ tiene la enfermedad celiaca o algún otro desorden relacionado con el gluten. La enfermedad celiaca (EC) es una enfermedad autoinmune seria (no es una alergia) que requiere la misma atención meticulosa que ustedes proveen a los pacientes con alergias a medicamentos.

El único tratamiento para estos pacientes es un estricto dieta y estilo de vida libres de gluten indefinidamente. Esta persona debe eliminar todos los productos que contengan trigo, centeno y cebada; así como cualquier derivado de estos granos, tales como almidones y aglutinantes. Lo más preocupante es la dieta, sin embargo estos granos pueden también encontrarse en medicamentos o productos orales o de cuidado de la piel. Cada vez que una persona con enfermedad celiaca consume estas proteínas prohibidas (gluten), ocurre un daño al vello del intestino delgado lo que lleva a mala absorción, desnutrición, y otros problemas de salud.

**\*Por favor asegúrese que “enfermedad celiaca” sea anotado de una manera visible en el expediente del paciente.**

**\*Por favor dar al paciente una pulsera de alergias para que la traiga puesto durante su estancia.**

**\*Por favor asegúrese que “enfermedad celiaca/libre de gluten” es anotado a un lado de la cama y/o en la puerta.**

Es imperativo que todos los alimentos, medicamentos y artículos de higiene oral personal que serán usados por esta persona sean libres de gluten. Por favor notificar a la dietista (o el departamento de servicios de nutrición) y a la farmacia de este requerimiento.

**BOTANAS:** Jugo 100% de frutas o fruta, café y té regular y tés herbales que no contengan cebada, son aceptadas.

**HIGIENE ORAL:** La pasta de dientes, cotonetes y enjuague bucal deben ser libres de gluten.

Las personas con dermatitis herpetiforme (una manifestación de la enfermedad celiaca) pueden tener erupciones bilaterales con comezón severa si se usa yodo en la piel. Dermatitis herpetiforme es frecuentemente tratado con Dapsone (un medicamento con sulfá que puede causar alteraciones en las enzimas y el funcionamiento del hígado).

De antemano muchas gracias por sus cuidados y preocupaciones con esta persona y su salud durante su estancia en el hospital. Si usted tiene preguntas o dudas acerca de este paciente, por favor no dude en contactar a nuestra Coordinadora de Educación, Lola O'Rourke, 253-258-3125 o [lola.orourke@gluten.org](mailto:lola.orourke@gluten.org). Nosotros podemos conectarlo con profesionales de salud que tengan conocimiento del tema y estén cerca de usted.

Sinceramente,

Cynthia Kupper, RD, CD  
CEO, Gluten Intolerance Group



**Farmacéutico y Personal de la Farmacia**

Estimado Farmacéutico y Personal de la Farmacia,

Este paciente, \_\_\_\_\_ tiene la enfermedad celiaca o algún otro desorden relacionado con el gluten. **Todos los medicamentos de este paciente necesitan checarsse, antes de ser administrados al paciente, para su contenido de gluten.** Debe preguntar al paciente acerca de las marcas de medicamentos que actualmente está usando en casa. Ellos probablemente ya verificaron como "libres de gluten." IV's e inyecciones parenterales son productos seguros a usar.

El gluten puede encontrarse en ingredientes excipientes o inertes en algunos productos farmacéuticos.  
**POR FAVOR REVISAR ESTOS POSIBLES INGREDIENTES QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN:**

Almidón	Almidón pregelatinizado	Polímero amiláceo entrecruzado
Almidón modificado	Dextrimaltosa	Malta, Jarabe de malta o extracto de malta
Maltodextrina	Dextrina, dextratos, ciclodextrinas	Glicolato Sódico de almidón (almidón carboxietil)
Color caramelo	Proteína hidrolizada	

En ocasiones el formulario de medicamentos puede cambiar. Es aconsejable revisar cada vez que el medicamento es surtido. Una manera de evitar esto es el surtir del mismo envase todo el medicamento que se calcula el paciente va a requerir durante su estancia. Una vez que se ha verificado que el producto es seguro, surtir en ese momento todo el medicamento extra. Cada nuevo envase que se va a utilizar del medicamento, debe ser verificado.

**Consejos para confirmar el estatus de medicamentos:**

**Revisar las instrucciones anexas o el diccionario de especialidades farmacéuticas.** La información que se encuentra en las instrucciones anexas o en el PDR (Referencia Escritorio Médicos) puede ser la forma más fácil de clarificar un producto nuevo. Si cualquier información es "supuesta" asegurarse de que sea cierta con:

**Fabricante del producto.** Una lista de direcciones y números telefónicos pueden encontrarse en el diccionario de especialidades farmacéuticas y las instrucciones anexas dentro del empaque. Cada lote de medicamento se identifica por un número de lote. Cuando llame al fabricante, asegúrese de específicamente preguntar por ese número de lote del envase que está usando.

**Consejos para confirmar el estatus de medicamentos.** Muchos hospitales universitarios y universidades tienen centros disponibles de información especializada disponible para los profesionales del cuidado de la salud.

**Fuente de información para medicamentos libres de gluten:**  
[www.glutenfreedrugs.com](http://www.glutenfreedrugs.com)

Asegurarse de verificar tanto los ingredientes activos como los inactivos. A menudo es más difícil verificar los ingredientes inactivos en un producto. Tenga presente el reportar cualquier reacción adversa que el paciente pueda tener a los medicamentos. Lo exhortamos a hacer mención de que el paciente tiene la enfermedad celiaca/ requiere una dieta sin gluten cuando se esté llenando el reporte con la FDA y el fabricante.

De antemano muchas gracias por sus cuidados y preocupaciones con esta persona y su salud durante su estancia en el hospital. Si usted tiene preguntas o dudas acerca de este paciente, por favor no dude en contactar a nuestra Coordinadora de Educación, Lola O'Rourke, 253-258-3125 o [lola.orourke@gluten.org](mailto:lola.orourke@gluten.org). Nosotros podemos conectarlo con profesionales de salud que tengan conocimiento del tema y estén cerca de usted.

Sinceramente,

Cynthia Kupper, RD, CD  
CEO, Gluten Intolerance Group



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



## **Dietista del Hospital**

Dietista,

El paciente \_\_\_\_\_ tiene la enfermedad celiaca o algún otro desorden relacionado con el gluten y debe llevar una dieta libre de gluten.

Favor de revisar **la lista completa de ingredientes de todos los alimentos que se darán a este paciente**. Esto incluye todas las comidas preparadas o procesadas. Para todas las cosas que no están en empaques individuales, envolver los alimentos con cubierta de plástico y marcar el contenido claramente. Esto prevendrá que los alimentos libres de gluten sean contaminados en la línea de charolas o en el área de servicio a cuartos donde alimentos que contienen gluten también están presentes.

Favor de proporcionar una lista aceptable de opciones en el menú de su paciente que serán libres de gluten. Frutas y jugos frescos y enlatados, queso, algunos yogures, verduras y ensaladas crudas (tener cuidado con los aderezos) y muchas de las opciones de un menú bajo en grasa/diabéticos pueden ser apropiadas para un paciente libre de gluten.

De ser posible, por favor hacer arreglos para que se puedan almacenar algunos alimentos libres de gluten en el cuarto del paciente, de los que se hayan comprado o que sean traídos de casa. Esto prevendrá problemas con errores en la comunicación entre el personal de la cocina y el de enfermería.

Favor de asegurarse que la orden de la dieta está marcada como “alergia” y que sea anotado en su expediente que el paciente tiene la enfermedad celiaca. También, revisar que “libre de gluten” está claramente anotado en la puerta del paciente y a un lado de la cama para eliminar cualquier posible complicación con su dieta.

Solo como un adicional útil recordatorio, otras intolerancias alimenticias de este paciente se enlistan abajo:

De antemano muchas gracias por sus cuidados y preocupaciones con esta persona y su salud durante su estancia en el hospital. Si usted tiene preguntas o dudas acerca de este paciente, por favor no dude en contactar a nuestra Coordinadora de Educación, Lola O'Rourke, 253-258-3125 o [lola.orourke@gluten.org](mailto:lola.orourke@gluten.org). Nosotros podemos conectarlo con profesionales de salud que tengan conocimiento del tema y estén cerca de usted.

Sinceramente,

Cynthia Kupper, RD, CD  
CEO, Gluten Intolerance Group

## Sugerencias de Menú

### Dieta Líquida Clara

#### Alimentos a incluir:

- Jugos 100% de frutas
- Paletas de hielo con saborizantes
- Bebidas carbonatadas transparentes
- Azúcar
- Té puro
- Caldo o consomé libre de gluten
- Caldo hecho en casa
- Gelatina de sabor

#### Alimentos a evitar sin un claro estatus libre de gluten

- Té con sabores herbales con cebada, malta y trigo
- Algunos caldos o consomés enlatados

### Dieta General/Completa/Normal

#### Alimentos a incluir

- Jugos 100% de frutas
- Leche/Té puro/Café
- Batidos hechos en casa o libres de gluten
- Cereales calientes hechos de maíz o arroz
- Huevos cocidos o hervidos
- Frutas frescas, congeladas o enlatadas (empaquetadas en jugo o agua)
- Sopas libres de gluten
- Carne sin condimentos, pescado, aves, atún enlatado, salmón o pollo.
- Papas o verduras frescas
- Pasta de arroz o maíz
- Pasteles de arroz o galletas de arroz
- Pudines de almidón de maíz cocinados
- Sorbet, yogurt congelado, helado, nieve
- Azúcar, sal, pimienta, especias puras y hierbas
- Mayonesa, catsup, mostaza

#### Alimentos a evitar sin un claro estatus libre de gluten:

- Té con sabores herbales
- Algunas bebidas energéticas comerciales
- Cereales (pueden contener malta o sabor a malta)
- Frutas procesadas con un agente espesante tal como relleno de pay de manzana
- Algunas sopas enlatadas comerciales, caldo, consomé
- Carnes procesadas (incluye salchichas, jamones carnes empanizadas, o marinadas)
- Productos procesados de papas y mezclas de verduras sazonadas
- Algunos pudines comerciales
- Postres congelados

Productos de alimentación enteral – casi todos son libres de gluten. Consulte su guía de recursos nutricionales para los ingredientes del producto. (No dude en llamar al fabricante.)

Suplementos nutricionales (p. Ej. Boost, Ensure, etc – revisar la lista de ingredientes y llamar al fabricante.

SI NO ESTA SEGURO ACERCA DE UN ALIMENTO, LLAMAR AL FABRICANTE O AL GIG.

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

Más información útil está disponible en [www.GLUTEN.org](http://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](http://www.GLUTEN.org)  
[customerservice@GLUTEN.org](mailto: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.