



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



Diabetes y Enfermedad Celiaca

Actualizado a julio del 2020

¿Qué es la Enfermedad Celiaca?

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.

- Puede causar una reducción en la absorción de alimentos y medicamentos. Esto puede llevar a síntomas que resultan de inanición, y de mala absorción de nutrientes y medicamentos.
- El único tratamiento es una dieta sin gluten.
- Cuando uno sigue la dieta sin gluten, el daño al intestino mejora gradualmente. Este proceso puede tardar entre varios meses hasta unos años.
- Es una enfermedad de por vida. Daño al intestino ocurre cada vez que se ingiere gluten.
- La enfermedad celiaca afecta aproximadamente una de cada 100 personas.

El Enlace entre la Diabetes y la Enfermedad Celiaca

- Existe un enlace genético entre la diabetes tipo 1 y la enfermedad celiaca.
- Una vez que se ha desarrollado una de estas enfermedades, se aumenta el riesgo de desarrollar el otro.
- La frecuencia con que ocurre la enfermedad celiaca en personas con diabetes tipo 1, es aproximadamente 6% a nivel mundial.
- Cuando una familia tiene dos niños con diabetes tipo 1, la probabilidad de que alguien en la familia tendrá enfermedad celiaca es mucho más alta.
- Los síntomas de la enfermedad celiaca varían mucho, pero en personas con la diabetes tipo 1, son a menudo ausentes.
- La enfermedad celiaca puede causar que el azúcar en la sangre sea inestable.

Pruebas Médicas

La recomendación general es que personas con la diabetes tipo 1 deben recibir pruebas para la enfermedad celiaca. Discuta esto con su médico.

Se recomienda hacer pruebas de seguimiento periódicamente para personas con riesgo de desarrollar la enfermedad celiaca.

Resultados normales no quieren decir que no es posible desarrollar la enfermedad celiaca en el futuro; por esto pruebas de seguimiento son necesarias.

Las pruebas iniciales se hacen por una prueba sencilla de sangre.

Indicaciones de un problema de malabsorción

	Diabetes	Enfermedad Celiaca
Pérdida de Peso	X	X
Síntomas gastrointestinales (dolor, distensión, calambres, diarrea, estreñimiento)	X	X
Cetonas en la orina (del desgaste de proteínas)	X	
Reducción en el requerimiento de insulina (a pesar de ingestión normal de comida)	X	X
Resultados anormales en las pruebas laboratorios	X	X

ENFERMEDAD CELIACA

Síntomas clásicas

Distensión abdominal, diarrea, estreñimiento, pérdida de peso, anemia.

Otros síntomas

Síndrome de fatiga, dolor de los huesos, calambres musculares, migrañas, neuropatía, retraso de crecimiento y desarrollo, infertilidad, osteoporosis prematuro, problemas con los dientes, y más.

Granos y almidones sin gluten

Se permiten los siguientes granos y almidones en una dieta sin gluten:

- Amaranto
- Arrurruz
- Harinas de frijoles
- Alforfón
- Maíz
- Mijo
- Harinas de nueces
- Avena que es certificada sin gluten
- Papa
- Quinoa
- Arroz
- Sorgo
- Soya
- Tapioca
- Teff

Alimentos que Contienen Gluten

Los siguientes alimentos no son permitidos en una dieta sin gluten. Esto no es un listado completo.

- Cebada
- Salvado
- Búlgaro
- Couscous
- Durum
- Einkorn
- Farro
- Malta y Extracto de Malta
- Centeno
- Sémola
- Espelta
- Triticale
- Trigo
- Germen de Trigo

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.