



GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP



# Sensibilidad al Gluten

(también conocido como sensibilidad al gluten no celiaca, o sensibilidad al trigo no-celiaca)

Actualizado a julio del 2020

Algunas personas que sienten dolor o sufrimiento cuando consumen gluten, y quienes sienten un mejoramiento en una dieta sin gluten, pueden sufrir de sensibilidad al gluten (SG) en lugar de enfermedad celiaca (EC). Es importante acordarse que la SG no es bien entendida, y todavía no está claro si otros componentes de los granos que contienen gluten podrían estar involucrados en causar síntomas, por lo menos en algunos individuos. Los síntomas de la sensibilidad al gluten pueden parecerse a las que se asocian con la enfermedad celiaca, pero a menudo predominan los síntomas no-gastrointestinales.

**Diagnóstico:** No hay pruebas médicas específicas que pueden confirmar la sensibilidad al gluten. En cambio, se diagnostica por medio de excluir otras posibles causas de los síntomas. Para diagnosticar la SG, es necesario excluir la enfermedad celiaca y también la alergia al trigo. Pruebas de anticuerpos y biopsia del intestino delgado excluirían la enfermedad celiaca. Pruebas inmunes para la alergia al trigo también tendrían que ser negativas. Otras condiciones que podrían ser responsables para los síntomas también tendrían que ser excluidas. Y por fin, una dieta que elimina el gluten - seguida por una re-introducción monitoreada de gluten - es la manera más común de evaluar si la salud mejora con la eliminación del gluten de la dieta. Si usted piensa que puede tener sensibilidad al gluten, es importante consultar con su médico antes de eliminar gluten de su dieta. Las pruebas para la enfermedad celiaca no serán válidas si ya se ha quitado el gluten de la dieta.

**Tratamiento:** Estudios científicos en cuanto al tratamiento de la sensibilidad al gluten no celiaca son muy limitados actualmente; sin embargo, lo recomendado es seguir una dieta sin gluten. Consulta con su doctor o dietista para guías sobre la dieta.

## Preguntas Comunes

**¿Si tengo la sensibilidad al gluten ahora, desarrollaré la enfermedad celiaca en el futuro?** No hay ningunas investigaciones que demuestran si las personas con sensibilidad al gluten desarrollarán la enfermedad celiaca o no. Es importante seguir con chequeos regulares con su médico si sigue consumiendo el gluten.

**¿Dañará el gluten mi intestino?** Si ha tenido una biopsia del intestino que demuestra que no tiene la enfermedad celiaca, no hay razón pensar que se dañará el intestino.

“Desórdenes Relacionados al Gluten” es un término general que refiere a todas las condiciones que incluyen una reacción adversa al gluten, incluyendo la enfermedad celiaca, la dermatitis herpetiforme (una forma de la enfermedad celiaca que se manifiesta en la piel) y la sensibilidad al gluten no-celiaca. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno, y otros alimentos y ingredientes derivados de estos granos.

Preguntas para su doctor  
¿Debo evitar el gluten completamente, o puedo solo reducir la cantidad de gluten en mi dieta?  
¿Será necesario evitar el gluten para toda la vida?  
¿Debo tomar un suplemento nutricional?  
¿Con qué frecuencia debo consultar con el médico? ¿Con el dietista?  
¿Hay algunas otras preocupaciones que debo tener en mente?

Para mayor información acerca de la dieta sin gluten, visite el sitio web de GIG: [gluten.org/recursos-en-espanol/](http://gluten.org/recursos-en-espanol/)

**¿Que son unas de las otras condiciones que deben ser excluidas cuando se diagnostica la sensibilidad al gluten?** En algunas personas que piensan que son sensibles al gluten, puede ser otros componentes de los alimentos con gluten que son problemáticos, tal como los “FODMAPs.” “FODMAPs” son tipos de carbohidratos y azúcares que se encuentran en granos que contienen gluten, igual como en otros alimentos. Para mayor información: [https://gluten.org/wp-content/uploads/2020/04/EDU\\_GS-and-FODMAP-Spanish.pdf](https://gluten.org/wp-content/uploads/2020/04/EDU_GS-and-FODMAP-Spanish.pdf)

**Estoy evitando el trigo, pero todavía tengo síntomas. ¿Qué me pasa?** Una alergia al trigo es diferente que la sensibilidad al gluten. Si sus síntomas se deben a la enfermedad celíaca o a la sensibilidad al gluten no celíaca, es necesario evitar todos los alimentos que contienen gluten: el trigo, la cebada y el centeno, igual como cualquier producto derivado de estos granos. (Nota: También se debe evitar la avena, a menos que sea específicamente certificada sin gluten, ya que la avena es a menudo contaminada con el trigo.)

## Referencias

Nonceliac Gluten Sensitivity. Kirgel A, Lebwohl B. *Advances in Nutrition*. 2016 Nov 15;7(6):1105-1110. doi: 10.3945/an.116.012849. Print 2016 Nov.

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 celíaca 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 desórdenes 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.