



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



# Especialmente para Mujeres – ¿Podría el gluten estar causando sus síntomas?

*Actualizado a julio del 2020*

Algunas síntomas de los desórdenes relacionados al gluten (la enfermedad celiaca, o la sensibilidad al gluten no-celiaca) son también más comunes en las mujeres que en los hombres en general. Por lo tanto, si tiene cualquiera de estas condiciones o síntomas, es importante considerar desórdenes relacionados al gluten - igual como otras posibles cosas - como posibles causas. Consulta con su médico antes de eliminar gluten de su dieta. De otra manera las pruebas para condiciones relacionadas al gluten pueden ser inválidas, y la diagnosis difícil.

Condición	Relevancia a Mujeres	Relevancia a Desórdenes Relacionados al Gluten
Salud de los Huesos	El riesgo de osteoporosis o de osteopenia es mayor en mujeres que en hombres; las mujeres tienen menos tejido óseo y pierdan hueso más rápidamente debido a cambios relacionados a la menopausia.	En la enfermedad celiaca, la densidad de los huesos es a menudo comprometida, ya que las células dañadas del intestino no pueden absorber de manera adecuada el calcio y otros nutrientes que son esenciales para la salud de los huesos.
Anemia	Mujeres en edad de tener hijos tienen mayor riesgo de deficiencia de hierro, debido a la pérdida de sangre durante la menstruación.	La anemia es a menudo un síntoma temprana de la enfermedad celiaca, debido a la incapacidad del intestino de absorber el hierro normalmente.
Fatiga Crónica	La incidencia es hasta tres veces más alta en mujeres que en hombres	Puede ser un síntoma de la enfermedad celiaca, igual como de la sensibilidad al gluten no-celiaca.
Depresión y Ansiedad	Más común en mujeres que en hombres	Posibles síntomas de enfermedad celiaca y de sensibilidad al gluten no-celiaca
Otras Enfermedades Autoinmunes	Aproximadamente 75% de las personas con enfermedades autoinmunes son mujeres.	La enfermedad celiaca es una condición autoinmune. Personas con una condición autoinmune están a mayor riesgo de desarrollar otra.
Fertilidad		Investigaciones indican que hay una correlación entre enfermedad celiaca no-tratada y fertilidad reducida.

*Este boletín ha sido aprobado por una nutrióloga certificada.*

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 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.