



GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP™



# La Enfermedad Celiaca

Actualizado a diciembre del 2020

## Información básica sobre la enfermedad celiaca

La enfermedad celiaca es 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.

Para desarrollar la enfermedad celiaca, es necesario heredar la predisposición genética, tener gluten en la dieta y activar la enfermedad. Los factores comunes que pueden activar la enfermedad incluyen el estrés, trauma (por ejemplo debido a una cirugía, etc.) y posiblemente infecciones virales.

Aproximadamente el 5-15% de los parientes de primer grado de los que ya tienen la condición pueden desarrollar la enfermedad celiaca en algún punto de su vida. La enfermedad es permanente y el daño al intestino ocurre cada vez que se ingiere gluten, independientemente de si haya síntomas o no.

La enfermedad celiaca es un trastorno genético que afecta a aproximadamente 1 de cada 100 personas, o más que 3 millones de personas solo en los Estados Unidos. Aproximadamente el 50% de las personas con enfermedad celiaca no han sido diagnosticadas.

## Síntomas

Los síntomas clásicos son los relacionados a la absorción reducida de nutrientes e incluyen: diarrea, distensión abdominal, pérdida de peso, anemia y retraso de crecimiento. Los síntomas categorizados no-clásicos incluyen: migrañas, infertilidad, síndrome de fatiga, dolor de las articulaciones, osteoporosis prematuro y depresión. Muchas personas no tienen síntomas clásicos gastrointestinales y algunos individuos no tienen ni una síntoma obvia.

Hasta 200 síntomas han sido asociados con la enfermedad celiaca. Los que son relacionados con la malabsorción de nutrientes incluyen diarrea, distensión abdominal, pérdida de peso, anemia, y retraso de crecimiento.

Los síntomas que no tienen que ver con el sistema gastrointestinal incluyen: migrañas, infertilidad, síndrome de fatiga, dolor de las articulaciones, osteoporosis prematura y depresión. Muchas personas no tienen síntomas clásicos gastrointestinales y algunos individuos no tienen ni un síntoma obvia.

## Diagnóstico

La primera prueba médica para la enfermedad celiaca es una prueba de sangre ordenada por su médico. Esta prueba puede incluir pruebas para los siguientes anticuerpos:

Preguntas para su médico:

¿Debo tomar suplementos nutricionales?

¿Podría tener intolerancias a otros alimentos que son asociadas con mi condición?

¿Dónde puedo obtener un estudio de densidad ósea?

¿Cómo puedo aprender sobre la dieta?

¿Con qué frecuencia debo ver a mi médico?  
¿A la dietista?

- anti-transglutaminasa tisular (tTG)
- anti-endomysiales (EMA)
- anti-desamidado peptid de gliadina (DGP)

Ya que ninguna de estas pruebas es ideal, normalmente se usa una combinación de pruebas.

Si la prueba de sangre es positiva, luego se hace una biopsia del intestino delgado. Una biopsia que demuestra daño del intestino delgado es la “regla de oro” para una diagnosis de la enfermedad celiaca.

Otra prueba que puede ser recomendada por su médico es la prueba para los HLA DQ2 y DQ8 para confirmar la presencia de los genes necesarias para desarrollar la condición.

## Tratamiento

Seguir una dieta totalmente sin gluten para toda la vida es el único tratamiento disponible. Esto quiere decir que hay que eliminar de la dieta el trigo, la cebada y el centeno, y cualquier alimento o cualquier ingrediente que contenga derivados de estos granos. Normalmente no es necesario tomar medicina a menos que también exista una condición relacionada como la osteoporosis o la dermatitis herpetiforme (una manifestación en la piel de la enfermedad celiaca). Mejoramiento en una dieta sin gluten es la segunda parte de la “regla de oro” del diagnóstico. El mejoramiento puede tardar unos meses o más. Se mide el mejoramiento por monitorización regular de las pruebas de sangre para anticuerpos, y por mejoramiento en la salud. Cuando uno sigue la dieta sin gluten, las pruebas de sangre deben volver eventualmente a niveles normales. Esto indica un buen control de la enfermedad celiaca, pero no es un remedio. Siempre es necesario mantener la dieta sin gluten hasta que se descubra alguna otra forma de tratamiento.

## La Dieta

Es necesario adherir estrictamente a la dieta sin gluten. Aun cantidades minúsculas de gluten pueden dañar el intestino delgado y causar problemas de salud relacionados. Afortunadamente, un gran rango de alimentos deliciosos y nutritivos son naturalmente libres de gluten, y hay sustitutos sin gluten ampliamente disponibles para alimentos como pan y pasta. Además de escoger alimentos sin gluten, es importante evitar el contacto cruzado de sus alimentos sin gluten con alimentos que contienen gluten. Para más información acerca de la dieta sin gluten:

<https://gluten.org/recursos-en-espanol>

- Una Guía para Iniciar una Dieta sin Gluten
- Harinas y Espesantes sin Gluten

## Pronóstico

Es excelente en general, si usted se queda estrictamente en la dieta sin gluten. El intestino delgado mejorará continuamente y empezará a absorber nutrientes de manera normal. Es probable que se sienta mejor dentro de unos días; pero la recuperación total puede tardar varios meses o hasta unos años.

Este boletín educativo ha sido producido por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), una organización registrada 501(c)3. Si desea más información sobre GIG entra a [www.gluten.org](http://www.gluten.org).

GIG tiene la misión de hacer la vida más fácil para todas las personas que viven sin gluten.

Esta información es solo para propósitos educativos. Consulte con su equipo de salud cuando considere esta información. Se puede reproducir este documento para propósitos educativos. Para solicitar permiso para reproducir este boletín con cualquier otro propósito, contacte:

Gluten Intolerance Group (GIG)  
31214 – 124th Ave. S.E.  
Auburn, WA 98092-3667  
Phone: 253-833-6655  
Fax: 253-833-6675  
[customerservice@gluten.org](mailto:customerservice@gluten.org)

Los avances en el área de desordenes relacionados con el gluten ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.