



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

Actualizado a octubre 2021

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 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.

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

Los avances en el área de desórdenes 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.