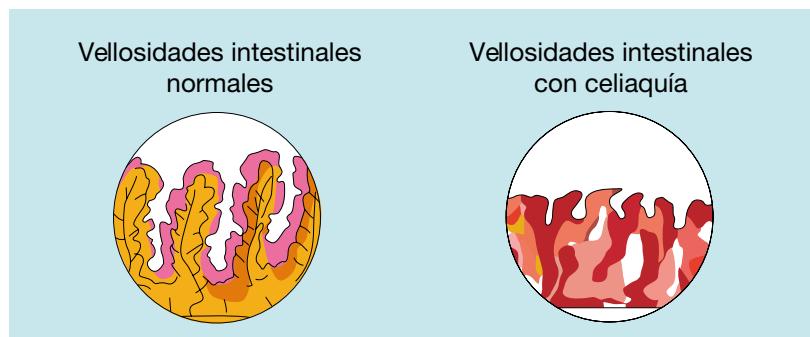


## La enfermedad celíaca guía para pacientes

### ¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca (también conocida como celiaquía) es una enfermedad **autoinmune, sistémica y crónica**, producida por la ingesta de gluten, que se da en individuos predisponentes **genéticamente**. La ingesta de gluten en personas celíacas, aunque sea en muy poca cantidad, provoca una reacción inmunitaria en el intestino delgado que causa una inflamación crónica que tiene como consecuencia la lesión de las vellosidades intestinales.

Las personas sanas tienen las paredes intestinales recubiertas de vellosidades y microvellosidades que tienen la función de aumentar la superficie de absorción de los nutrientes. En las personas celíacas estas vellosidades desaparecen completamente. Esta reducción de las vellosidades intestinales disminuye o impide la absorción de nutrientes, como por ejemplo proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y sales minerales, y causa desequilibrios nutricionales y desnutrición.

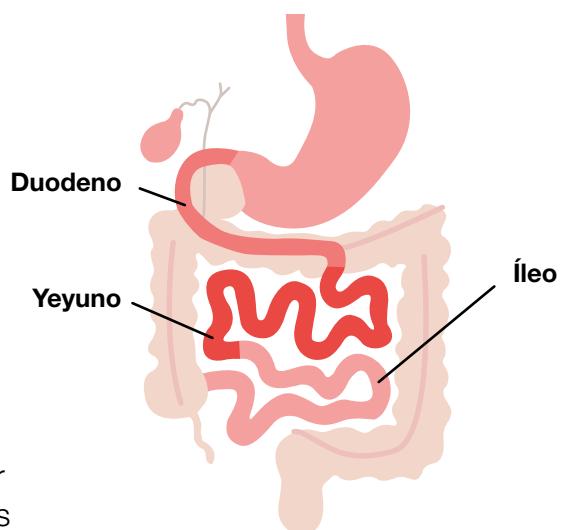


### Síntomas

La celiaquía puede manifestarse a cualquier edad, los síntomas pueden variar entre individuos e, incluso, se puede presentar con un solo síntoma o de manera asintomática (sin ningún síntoma). La enfermedad celíaca no siempre se presenta de forma evidente, sus formas clínicas son numerosas y variables y deben tenerse en cuenta al hacerse el diagnóstico.

Las posibles manifestaciones clínicas de la enfermedad celíaca pueden dividirse en casos típicos, con síntomas gastrointestinales marcados (actualmente minoritarios), y casos atípicos, que son más frecuentes y se caracterizan por una clínica indefinida como sensación de hinchazón, cambios en el ritmo intestinal o una carencia de hierro. Los síntomas más frecuentes son: diarrea, esteatorrea, fatiga, náuseas, vómitos, distensión abdominal y meteорismo, pérdida de peso, cambios en el carácter, falta de apetito, déficit de vitaminas como el hierro, calcio y ácido fólico.

Existen también formas silentes, que, en ausencia de síntomas muy evidentes, son diagnosticadas ocasionalmente en los individuos de riesgo, como son los familiares de primer grado de los celíacos o pacientes diabéticos. Estos casos, aún y tener sintomatología silente, después de empezar el tratamiento, registran una mejora de las condiciones psíquicas y físicas.



## La enfermedad celíaca guía para pacientes

### Diagnóstico

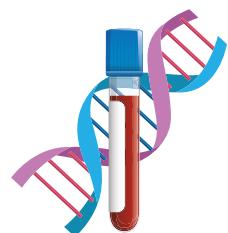
Los criterios diagnósticos para determinar la enfermedad celíaca consisten en cinco pilares fundamentales:



Es fundamental **no retirar el gluten** de nuestra alimentación durante las pruebas diagnósticas, ya que podemos interferir en los resultados, obteniendo así falsos negativos.

### Factores genéticos

El componente genético está demostrado por la recurrencia familiar de la enfermedad celíaca, aproximadamente diez veces más común entre familiares de primer grado respecto del resto de la población. La presencia de unos genes (HLA-DQ2/DQ8) es necesaria para desarrollar la enfermedad, **pero no es suficiente**, ya que también estos factores genéticos se revelan en porcentajes altos en personas sanas (30 % del total de la población).



Por lo tanto, los celíacos tienen esta genética, pero no toda la gente que la tiene es celíaca.

## La enfermedad celíaca guía para pacientes

### Tratamiento: dieta sin gluten estricta

**El único tratamiento eficaz** que hasta ahora garantiza a los celíacos un perfecto estado de salud, con la desaparición de las manifestaciones clínicas, la normalización de los análisis y la recuperación de la estructura normal de la mucosa intestinal, consiste en mantener **una dieta estricta sin gluten durante toda la vida**. A criterio del médico especialista, habrá que restringir también productos lácteos y aportar suplementos con vitaminas y minerales.



La ingesta de pequeñas cantidades de gluten puede causar trastornos importantes y no deseables. Es primordial que el celíaco coja el hábito de **leer el etiquetado** o escanear el código de barras de todos los productos para saber si tienen gluten (**libres de trazas**). No solo se deben evitar los cereales que lo contienen **trigo, la cebada, el centeno, la espelta, el kamut, el triticale y la avena** (no certificada), sino que también se debe prescindir de sus derivados y otros alimentos que puedan contener trazas.

Es necesario conocer también las **medidas higiénicas**, con el objetivo de **evitar contactos cruzados**. El contacto cruzado es el proceso por el cual nuestros alimentos entran en contacto con el gluten. Pero no solo nuestros alimentos, sino cualquier utensilio, superficie, ingrediente o plato que ha estado en contacto con el gluten, aunque sea mínimo, no puede ser utilizado para cocinar sin gluten o no puede ser ingerido por un celíaco. Evitar el contacto cruzado por gluten es totalmente imprescindible para que la dieta sin gluten sea estricta y adecuada. Fuera de casa el reto es superior y a la vez es fundamental lograrlo, ya que pequeñas cantidades de gluten **provocan una respuesta inmunológica en las personas con celiaquía, tengan o no síntomas externos**.

### LEER EL ETIQUETADO

SIN GLUTEN  
SIN TRAZAS DE GLUTEN



### EVITAR EL CONTACTO CRUZADO



### TODOS LOS DÍAS

### ¿Cuándo mejoraré?

En el individuo con síntomas típicos, **los efectos del tratamiento son rápidos**, en pocos días se nota una mejora en la apetencia y el estado de ánimo, y progresivamente desaparecen los síntomas como la diarrea y el estreñimiento, y en los niños se retoma el crecimiento. También las alteraciones metabólicas, como la mineralización ósea reducida o la anemia por falta de hierro, se van normalizando, aunque en estos casos la recuperación es un poco más lenta. El intestino (biopsia) tarda unos 2 años en mejorar.

### La importancia de las vacunas

Las personas con enfermedad celíaca tienen una función esplénica reducida y, por lo tanto, corren un mayor riesgo de sufrir una infección grave. Se recomienda vacunar de neumococo cada 5 años, influenza (gripe) cada año. Revisar vacunas de meningococo y hepatitis B.

## La enfermedad celíaca guía para pacientes

**Se deben tener en cuenta varias medidas a la hora de comprar y salir a comer fuera.  
Es importante que tengas en cuenta estos consejos:**

**1**

Nunca manipules un producto con los mismos utensilios o cubertería que has utilizado previamente para cocinar alimentos con gluten.

**2**

Evita utilizar la misma superficie que hayas empleado para alimentos con gluten si esta no se ha limpiado adecuadamente (mesa, horno, paella). Limpia con agua y jabón.

**3**

No compres productos a granel ni productos artesanales que no estén etiquetados.

**4**

Si vas a comer fuera, asegúrate previamente que ese restaurante tiene menús celíacos y cocinan evitando el contacto cruzado.

**5**

Si tienes dudas acerca de un alimento sobre si puede contener o no gluten, NO lo consumas.

**6**

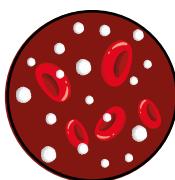
Consulta los prospectos de medicamentos, pasta de dientes o pintalabios.

### Complicaciones si no se hace la dieta sin gluten

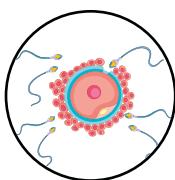
No seguir una dieta sin gluten estricta puede tener consecuencias graves:



Osteoporosis



Anemia  
Ferropénica



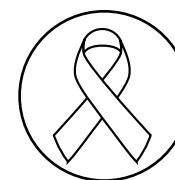
Fertilidad  
Reducida



Enfermedades  
Autoinmunes



Fatiga y  
Depresión



Cáncer

Información **muy detallada de la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten** de acceso libre a través de la web <https://bellvitgehospital.cat/ca/aula-de-salut/celiaquia> o el QR de abajo:

