

Los pacientes deben seguir consumiendo gluten a través del proceso de prueba. Si no lo hacen, pueden dar un resultado negativo falso o no concluyente.

Es imperativo que las personas que sospechen que tienen EC sigan los pasos de un proceso de diagnóstico formal y no de autodiagnóstico o comiencen una dieta libre de gluten porque:

- Otras condiciones médicas graves pueden presentarse de manera similar a la EC y deben descartarse.
- Mantener una dieta sin gluten estricta de por vida es una enorme carga social y económica que es más difícil de mantener sin una prueba médica.
- Una vez en la dieta no se puede realizar un diagnóstico correcto sin la reintroducción del gluten. Esto tiene implicaciones sustanciales negativas.

Pruebas de seguimiento

Después de un diagnóstico de EC, se deben realizar más pruebas para verificar si hay condiciones médicas asociadas o causadas por EC. Esto incluye otras enfermedades autoinmunes (por ejemplo, enfermedades tiroideas, diabetes tipo I) y afecciones causadas por deficiencias de vitaminas y minerales (por ejemplo, osteoporosis, anemia).

También se recomienda que los familiares en primer grado se sometan a pruebas de presencia de síntomas, ya que existe un fuerte vínculo, hereditario. Las personas de alto riesgo deben ser analizadas a intervalos regulares (3-5 años) ya que la EC puede desarrollarse en cualquier etapa de la vida.



Viviendo con Celiaquía

Vivir con EC y mantener una dieta estricta sin gluten afecta la vida de un individuo de muchas maneras, incluyendo el trabajo, el hogar, los viajes y las interacciones sociales. Además de recibir tratamiento médico es importante reconocer y buscar ayuda con estas consecuencias sociales y emocionales.

Las visitas de seguimiento con un gastroenterólogo y un dietista registrado que tengan conocimiento en EC son útiles. Muchas personas necesitan ayuda para controlar el impacto de una dieta que limita drásticamente lo que puede ser comido y hace que sea difícil comer fuera del hogar o participar en actividades relacionadas con la alimentación.

Los estudios muestran que las restricciones sociales y financieras que resultan de estar en una dieta estricta sin gluten pueden ser desafiantes.

La Asociación Nacional de Celiacos cuenta con una amplia gama de recursos informativos para ayudar a las personas a entender su diagnóstico, lidiar con las complejidades de la dieta sin gluten y gestionar su impacto social. También tenemos muchas oportunidades de fomento, incluyendo grupos sociales, expertos locales y una línea de ayuda telefónica. Juntos, proporcionamos educación, promoción y empoderamiento durante el difícil periodo de ajuste.

Únete a la Asociación Nacional de Celiacos

La Asociación Nacional de Celiacos, 501(c)(3) es una organización sin fines de lucro, que se dedica a ayudar a las personas con celiaquía y a sus familias a vivir plenamente. **Las donaciones y membresías apoyan estos servicios:**

- Grupos nacionales de apoyo
- Suscripción anual a la Revista **Gluten-Free Nation**
- Boletín electrónico mensual que incluye la columna de preguntas y respuestas "Pregunta al dietista"
- Conferencia nacional en colaboración con el Programa de Investigación Celíaca de la Escuela de Medicina de Harvard
- **ROCK – Criando a nuestros niños celíacos:** un programa divertido y accesible con materiales educativos y apoyo apropiados para la crianza.
- **Banco de Alimentos Sin Gluten:** educación y promoción para aquellos que luchan por pagar su dieta sin gluten, incluyendo la distribución de alimentos básicos sin gluten y ayuda para asociarse con despensas de alimentos en Massachusetts.
- NCA se enorgullece de su asociación con los siguientes centros celíacos:
 - Hospital General de Massachusetts
 - Centro Médico Beth Israel Deaconess
 - Hospital de niños de Boston
 - El Programa de Investigación Celíaca de la Escuela de Medicina de Harvard
 - Centro Celíaco de la Universidad de Chicago

Para mayor información:

Visite nuestra web: www.nationalceliac.org

O llámenos:

Línea gratuita: 1-888-4-CELIAC (888-423-5422)

Encuétranos en: [facebook.com/nationalceliac](https://www.facebook.com/nationalceliac)

[instagram.com/nationalceliac](https://www.instagram.com/nationalceliac)

[twitter.com/nationalceliac](https://www.twitter.com/nationalceliac)

Impreso en junio 2019 por la Asociación Nacional de Celiacos NCA.
Todos los derechos reservados.



Celiaquía LOS Hechos



Hasta que haya una cura... está la NCA
www.nationalceliac.org • 1.888.4.CELIAC

¿Qué es la enfermedad Celíaca?

La enfermedad celíaca (EC) o Celiaquía es una enfermedad autoinmune que afecta principalmente al tracto gastrointestinal. Los individuos que tienen EC son permanentemente intolerantes al gluten, un grupo de proteínas que se encuentran en el trigo, la cebada, y el centeno.



Tratamiento de la Celiaquía

Actualmente el único tratamiento para la EC es la adherencia de por vida a una dieta estricta sin gluten. Todos los alimentos que contengan gluten o que hayan podido tener contacto con gluten (conocido como contacto cruzado) deben evitarse. Incluso los niveles de contacto cruzado que no producen una reacción notable pueden causar daño al intestino y deben evitarse.

Las personas con EC deben estar atentas al contacto cruzado y/o a los artículos que se hayan utilizado con gluten, que contengan alimentos con gluten y que no puedan limpiarse lo suficiente.

- Tostadoras & hornos tostadores
- Superficies de preparación de alimentos
- Agua de cocción de pasta
- Condimentos y especias
- Utensilios compartidos
- Coladores/escurreidores
- Freidoras/freidoras industriales



Los medicamentos también pueden contener gluten y las personas deben consultar con su farmacéutico para asegurarse de que los productos recetados y de venta libre son seguros para consumir.



Para la mayoría de personas, mantener una dieta estricta libre de gluten resulta en una mejora en los síntomas.

¿Quién tiene Celiaquía?

- EC comúnmente afecta por lo menos al 1% de la población
- Más del 83% de las personas con esta afección no son diagnosticadas
- Uno o ambos de estos genes deben estar presentes para desarrollar EC: HLA DQ2, HLA DQ8
- Cuando un miembro en primer grado de la familia tiene EC, las probabilidades de desarrollarla aumentan significativamente
- La EC puede desarrollarse en cualquier momento de la vida
- La EC afecta a personas de una amplia gama de etnias

Síntomas de la Enfermedad Celíaca

Hay al menos 200 síntomas de EC y varían tan ampliamente que no existe tal cosa como un caso típico. Cabe señalar particularmente que muchas personas no experimentan ninguno de los síntomas gástricos que previamente se pensó para tipificar la condición. Estas personas a menudo se enfrentan a un retraso en el diagnóstico.

Los síntomas físicos incluyen:

- Espasmos abdominales
- Amenorrea
- (ausencia de menstruación)
- Anemia
- Niebla cerebral / incapacidad para concentrarse
- Distensión abdominal
- Aftas
- Estreñimiento
- Anormalidades dentales
- Diarrea
- Edema / hinchazón



- Desequilibrio de electrolitos
- Enzimas hepáticas elevadas
- Fatiga
- Jaquecas
- Infertilidad / abortos
- Deficiencias de vitaminas y minerales
- Osteopenia / osteoporosis
- Dolor de huesos/articulaciones
- Neuropatía periférica
- Anormalidades de las heces (flojo, duro, pequeño, grande, olor fétido, bronceado claro o gris, espumoso)
- Erupción (ver dermatitis herpetiformes)
- Pérdida o ganancia de peso (inexplicable)
- Vómitos

Los Síntomas Emocionales pueden incluir:

- Ansiedad
- depresión
- Irritabilidad
- Cambios de ánimo

Síntomas en niños:

Los niños con CD pueden exhibir cualquiera de los síntomas mencionados, así como:

- Incapacidad para prosperar
- Pubertad retrasada
- Síntomas similares al TDAH



Dermatitis Herpetiformis

Dermatitis herpetiformes (DH) es una erupción cutánea con picazón y ampollas que se asocia con el EC. En casi todos los casos, el intestino delgado de una persona con EC se daña por la exposición al gluten. La DH se diagnostica mediante una biopsia de la piel con un dermatólogo. El tratamiento para la DH es la dieta sin gluten y tratamientos tópicos para controlar los síntomas.

Enfermedad Celíaca 'Silente'

No hay síntomas obvios, y las pruebas solo se han realizado debido a antecedentes familiares o a una afección asociada. Sin embargo, al igual que con la EC sintomática, el no mantener una dieta estricta sin gluten puede conducir a complicaciones de salud a largo plazo.

Enfermedad Celíaca Refractaria

El intestino no sana y los síntomas permanecen presentes a pesar de llevar una dieta estricta sin gluten por un mínimo de 12 meses

La sensibilidad al gluten no celíaca

Las personas con sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC) experimentan síntomas similares a aquellos con EC. La diferencia es que presentan un daño mínimo o ningún daño a las vellosidades intestinales. Actualmente no hay ninguna prueba para diagnosticar SGNC. Se puede hacer un diagnóstico de SGNC después de que se haya descartado una alergia al trigo. Eliminar el gluten de la dieta es el único tratamiento para SGNC.

Diagnóstico

Cuanto antes se realice un diagnóstico, mayores probabilidades que se eviten complicaciones a largo plazo.



Los principales pasos que conducen al diagnóstico de la celiaquía son:

1. Un examen físico exhaustivo, entrevista personal que incluye antecedentes familiares, así como análisis de sangre, incluyendo un panel celíaco. Esto podría incluir anticuerpos de transglutaminasa tisular (tTG-IgA) y IgA sérica total. Otras pruebas disponibles incluyen una EMA (anticuerpo anti-endomisio) o anti-DGP (Anticuerpos Anti-Péptidos Deaminados de Gliadina) IgA e IgG.
2. Una endoscopia superior con una biopsia del intestino delgado. Se deben tomar al menos 5 biopsias del duodeno, con muestras de bulbos duodenales etiquetadas y enviadas por separado. Para las personas con sospecha de EC, se deben tomar biopsias cutáneas.