

# Enfermedad Celíaca

## Los Hechos



### ¿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/escurreedores
- 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 la enfermedad Celíaca?

- 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
- Distensión abdominal
- Niebla cerebral / incapacidad para concentrarse
- 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

### Síntomas emocionales que se incluyen:

- Ansiedad
- Depresión
- Irritabilidad
- Cambios de animo

### Síntomas en adultos mayores:

Adultos en la tercera edad con EC pueden presentar cualquiera de los siguientes síntomas:

- A menudo tienen leves o ningún síntoma gástrico
- Frecuentemente presentan complicaciones de malabsorción de nutrientes, como anemia y osteopenia/osteoporosis
- Tienen un mayor riesgo de trastornos autoinmunitarios y cánceres
- Los síntomas pueden pasarse por alto, como si se tratara de 'envejecimiento normal'



### Dermatitis Herpetiformes

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.

**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.



## Mitos comunes sobre la Celiaquía

**El EC es una enfermedad infantil/puedes salir de ella.** La EC es genética y el gen puede encenderse en cualquier momento de la vida útil. Una vez que el gen se enciende el proceso es irreversible. Muchas personas tienen la EC de adultos / personas de la tercera edad.

**Todas aquellos con EC tienen síntomas**

**Gastrointestinales (GI)**

Hay más de 200 síntomas relacionados con la EC. Los síntomas no tienen que estar relacionados con problemas GI.

**Sólo las personas de ascendencia europea tienen EC**

La prevalencia es de alrededor del 1% en todo el mundo, con algunas zonas de mayor y menor prevalencia.

**Usted no puede tener sobrepeso/obesidad y tener EC**

Sólo alrededor del 5% de los pacientes tienen bajo peso y 39% tienen sobrepeso/obesidad al momento del diagnóstico.

**Está bien comer un poco de gluten cuando tienes EC:**

**¡NO, NUNCA está bien comer gluten cuando tienes EC!** Incluso pequeñas cantidades pueden ser perjudiciales, aun así, cuando usted no tiene síntomas inmediatos puede haber daño en el intestino delgado que conduce a complicaciones.



La Asociación Nacional de Celíacos 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.



**Para más información:**

Visite nuestro sitio web: [www.nationalceliac.org](http://www.nationalceliac.org)

**O llámenos:**

Número gratuito: 1-888-4-CELIAC (888-423-5422)

**Encuétranos en:**

[facebook.com/nationalceliac](https://facebook.com/nationalceliac)

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

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



**Para mayor información:**

Visite nuestro sitio web: [www.nutritionandaging.org](http://www.nutritionandaging.org)

**O llámenos:**

Teléfono: (703) 548-5558

**Encuétranos en:**

[twitter.com/NRCNA\\_engAging](https://twitter.com/NRCNA_engAging)