

ENFERMEDAD CELÍACA

INTRODUCCIÓN

La **celiaquía** o **enfermedad celíaca** (EC) es una enfermedad crónica, multi-orgánica autoinmune, que daña primeramente el intestino y afecta a personas con predisposición genética, producida por una intolerancia permanente al gluten (conjunto de proteínas presentes en el trigo, avena, cebada y centeno –TACC– y productos derivados de estos cereales).

Considerada tradicionalmente como un trastorno únicamente digestivo, actualmente se sabe que es una enfermedad sistémica, ya que la respuesta inmunitaria anormal causada por el gluten puede dar lugar a la producción de diferentes autoanticuerpos que pueden atacar a diversos órganos y sistemas.

Las lesiones que la enfermedad celíaca provoca en el intestino delgado no se limitan a la presencia de atrofia de las vellosidades intestinales, sino que con frecuencia consisten en cambios mínimos sin atrofia vellositaria, con inflamación leve o moderada, especialmente en los niños mayores de dos años y los adultos.

Cursa frecuentemente con serología negativa (ausencia de anticuerpos específicos en sangre), especialmente la anti-transglutaminasa.

Los síntomas que pueden aparecer son muy variados, no existe un patrón único definido, ni una clínica común para todos los pacientes, puesto que las presentaciones de la enfermedad son múltiples y muy diferentes.

Puede cursar con diarrea o estreñimiento, con clínica digestiva florida o sin síntomas digestivos, con pérdida de peso u obesidad, con retraso del crecimiento o crecimiento normal, con o sin abdomen abultado, con o

sin otras enfermedades autoinmunes asociadas, etc. De hecho, a la enfermedad celíaca se la conoce como **"la gran imitadora"** o **"la enfermedad de las múltiples caras"**.

Los casos de presentación clásica de la enfermedad, que incluyen malabsorción grave y signos de malnutrición, son prácticamente excepcionales, especialmente en niños mayores de dos años y adultos. Incluso una parte de enfermos celíacos son completamente asintomáticos a nivel digestivo.

Clásicamente, se creía que se trataba de una enfermedad poco frecuente y que afectaba fundamentalmente a niños. Actualmente se sabe que la prevalencia mundial es elevada (aproximadamente 1-2 % de la población general) y puede aparecer en cualquier edad de la vida, tanto en niños como en adultos.

El diagnóstico es complicado, especialmente en niños mayores de dos años y adultos, por lo que actualmente se calcula que 5 de cada 6 celíacos (aproximadamente el 83%) permanece sin diagnosticar. El tiempo transcurrido entre el comienzo de los síntomas y el diagnóstico es habitualmente muy prolongado, con retrasos diagnósticos que pueden oscilar entre los siete y los cincuenta y nueve años, período durante el cual los pacientes acuden a repetidas consultas de diversos especialistas, los cuales por lo general, no piensan que la celiaquía pueda ser la enfermedad que causa sus diversas molestias. No existe ninguna prueba que por sí sola pueda descartar la enfermedad celíaca.

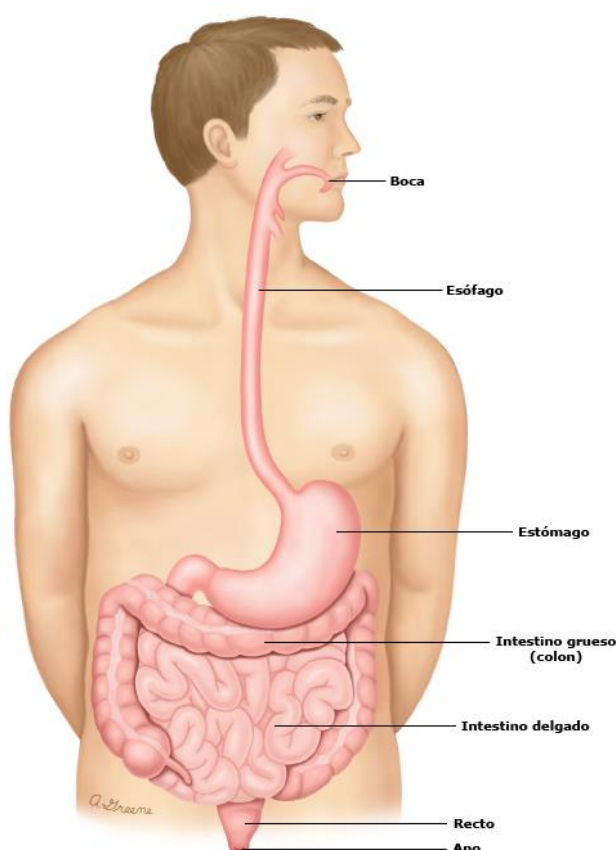
La enfermedad celíaca sin tratamiento puede provocar serias y muy diversas complicaciones de salud, entre las que se incluye un aumento del riesgo de desarrollar todo tipo de cánceres. El riesgo disminuye tiempo después del diagnóstico, probablemente debido a la adopción de la dieta sin gluten, cuyo seguimiento, si es estricto, parece tener un papel protector contra el desarrollo de cánceres en los celíacos. No

obstante, el retraso en el diagnóstico de la enfermedad celíaca aumenta la probabilidad de desarrollar malignidad.

El único tratamiento actualmente disponible consiste en el seguimiento de una dieta sin gluten estricta y de por vida, cuyo cumplimiento continuado produce la mejoría de los síntomas y evita o disminuye la aparición de enfermedades y complicaciones asociadas.

MÁS INFORMACIÓN

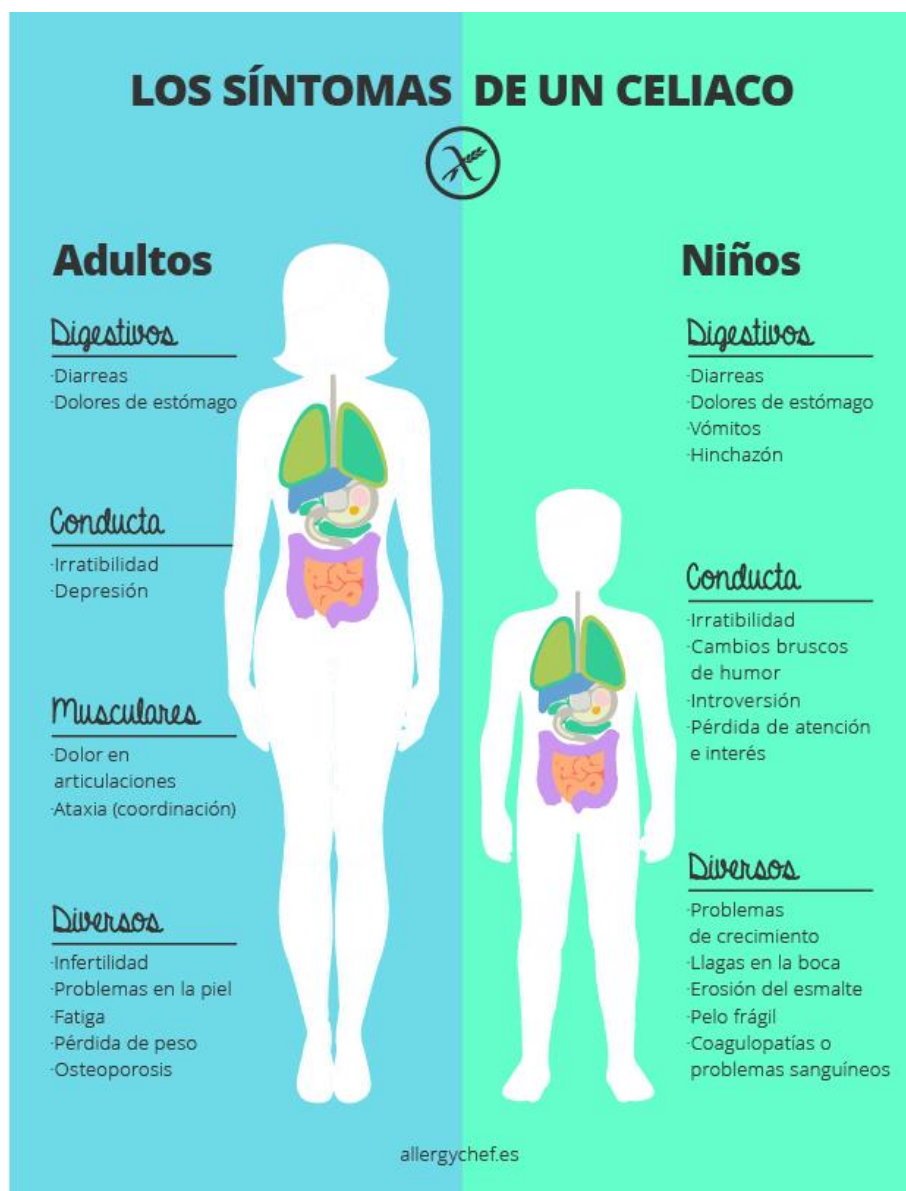
¿Qué es la enfermedad celíaca? - La enfermedad celíaca es un padecimiento que impide que el organismo digiera determinados alimentos. Las personas que padecen esta enfermedad se sienten mal si comen pan, pasta, pizza y cereales. Estos y otros alimentos contienen una proteína llamada "gluten". El gluten daña los intestinos de las personas que sufren enfermedad celíaca.



Por eso, sus organismos no pueden absorber los nutrientes de los alimentos. Esta enfermedad afecta tanto a niños como a adultos.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad celíaca? - Algunas personas no tienen síntomas, pero cuando estos aparecen, pueden ser los siguientes:

- Dolor en el área del estómago
- Diarrea
- Evacuaciones grasosas que flotan
- Pérdida de peso
- Sensación de hinchazón o de estar lleno todo el tiempo
- Falta de apetito
- Gases con mal olor
- Sarpullidos en la piel con comezón
- Síntomas invisibles, como debilidad en los huesos o bajos niveles de hierro
- Crecimiento lento en los niños



¿Debo consultar a un médico? - Si cree que tiene enfermedad celíaca, consulte al médico **antes** de eliminar el gluten de su dieta. Es la única manera de obtener la ayuda adecuada.

¿Debo llevar a mi hijo al médico? - Lleve a su hijo al médico si:

- Tiene una diarrea que dura semanas
- Tiene estreñimiento y los síntomas no desaparecen
- Tiene dientes amarronados o amarillentos con fisuras o surcos
- Es demasiado pequeño o pesa muy poco para su edad

- Está cerca de la adolescencia pero no parece estar atravesando los cambios típicos de la edad (los médicos llaman a esto “pubertad tardía”)
- Tiene familiares con la enfermedad

¿Existe alguna prueba para detectar la enfermedad celíaca? - Los médicos utilizan más de una prueba para diagnosticar la enfermedad celíaca:

- **Prueba de sangre** - En la prueba de sangre, se buscan proteínas que algunas personas producen después de consumir gluten. Las personas con enfermedad celíaca tienen una gran cantidad de estas proteínas, llamadas anticuerpos. Idealmente, antes de realizarse la prueba de sangre debe hacer una dieta con gluten durante varias semanas. Si lleva una dieta libre de gluten, el médico podría hacer otras pruebas de sangre para determinar si tiene probabilidades genéticas de padecer enfermedad celíaca.
- **Biopsia** - Para hacer la biopsia, el médico debe pasar un tubo delgado con una cámara diminuta por la garganta. Cuando el tubo se encuentra en el intestino delgado, el médico toma una pequeña muestra de tejido. De esa manera, puede observar el tejido con el microscopio y detectar si el consumo de gluten provocó daños en el intestino.

Tratamiento

¿Cómo se trata la enfermedad celíaca? - El mejor tratamiento consiste en dejar de consumir gluten por completo (DIETA LIBRE DE GLUTEN).

¿Qué es una dieta libre de gluten? - Una dieta libre de gluten es una dieta que no contiene nada de gluten. El gluten es una proteína que está en el trigo, el centeno, la cebada y (a veces) la avena. Muchos alimentos, como panes, pastas, pizzas, cereales y galletas de sal contienen gluten. Muchas personas que siguen una dieta libre de gluten no deben comer ningún alimento con gluten.

¿Quién debe seguir una dieta libre de gluten? - Las personas con un padecimiento llamado enfermedad celíaca deben seguir una dieta libre de gluten. La enfermedad celíaca es un padecimiento que afecta la capacidad del organismo para digerir determinados alimentos. Las personas con enfermedad celíaca se enferman si comen alimentos con gluten. Necesitan seguir una dieta libre de gluten estricta durante toda su vida.

Si cree que tiene enfermedad celíaca, no comience una dieta libre de gluten hasta después de realizarse las pruebas para la enfermedad. Esto es necesario porque lo que come puede afectar los resultados de la prueba.

Sin embargo, cada vez más personas que no tienen enfermedad celíaca están siguiendo una dieta libre de gluten. Es posible que hayan escuchado que esta dieta puede ayudarles a bajar de peso o a sentirse mejor. Es cierto que una dieta libre de gluten puede ser saludable, pero en algunos casos también impide que las personas reciban todos los nutrientes que necesitan. Si usted está pensando en seguir una dieta libre de gluten, pregúntele a su médico o enfermero si es una buena opción para usted.

¿Cómo comienzo? – Para comenzar, trabajará con un dietista (experto en alimentos) u otro profesional con experiencia en una dieta libre de gluten que se encargará de lo siguiente:

- Le enseñará qué alimentos puede comer y cuáles debe evitar
- Le ayudará a planificar comidas equilibradas para que reciba los nutrientes que necesita
- Le dará recetas libres de gluten
- Le ayudará a encontrar sustitutos libres de gluten para sus comidas favoritas (como pastas o galletas)

También puede recibir consejos y ayuda de otras personas. Pregúntele a su médico o enfermero si existe un grupo de apoyo local para personas con enfermedad celíaca. También puede visitar algunos sitios web, por ejemplo www.celiac.org, www.celiac.com y www.csaceliacs.org

Puede ser difícil aprender a manejar una dieta libre de gluten, especialmente al principio, pero generalmente se vuelve más fácil con la práctica y a medida que pasa el tiempo.

¿Qué alimentos puedo consumir? – Los alimentos libres de gluten y que puede comer incluyen:

- Arroz, maíz, papas, quinoa, mijo, trigo sarraceno y frijoles de soya
- Harinas especiales, pastas y otros productos hechos de estos alimentos y con etiquetas que dicen "libre de gluten"
- Frutas y verduras
- Carne y huevos
- Vino y bebidas alcohólicas destiladas, como el ron, el tequila, el vodka y el whisky

La leche, el queso y otros productos lácteos también están libres de gluten. Sin embargo, muchas personas con enfermedad celíaca tienen

problemas para digerir estos alimentos, especialmente al principio. Los médicos por lo general recomiendan que las personas con enfermedad celíaca eviten comer productos lácteos, al menos por un breve periodo, mientras sanan los intestinos.

¿Qué alimentos no debo consumir? - Debe evitar todos los alimentos hechos a base de trigo, centeno y cebada, o que contengan dichos ingredientes. Pregúntele a su médico o dietista si puede comer avena.

Muchos tipos de alimentos contienen o pueden contener gluten, tales como:

- Harina, panes, galletas de sal, panecillos y mezclas para hornear
- Pastas, pasteles y cereales
- Algunas salsas, alimentos para untar, especias, condimentos y aderezos para ensalada
- Carnes procesadas y sustitutos de la carne (como hamburguesas vegetarianas)
- Cervezas, bebidas de jengibre y vinagres de malta

Para saber exactamente qué alimentos puede comer, debe leer las etiquetas de ingredientes. Puede comer sin problemas los alimentos con etiquetas que dicen "libre de gluten" o "hechos o procesados en una instalación libre de gluten". NO puede comer alimentos que contienen trigo. Si no está seguro de si un alimento es libre de gluten, llame a la compañía. Su número telefónico debe estar en el paquete.

Algunas medicinas (tanto de venta con receta como de venta sin receta) y suplementos vitamínicos contienen una pequeña cantidad de gluten, pero puede tomarlas de todos modos si tiene enfermedad celíaca. Si no está seguro, pregúntele a su médico o enfermero.

¿Necesito tomar vitaminas? – Es posible. La enfermedad celíaca puede evitar que su sistema digestivo absorba normalmente los nutrientes de los alimentos. Para obtener todos los nutrientes que necesita, su médico o enfermero puede recomendarle que tome una vitamina diaria.

¿Puedo salir a comer? – Sí. Muchos restaurantes ahora tienen menús o alimentos libres de gluten, pero siempre avise en el restaurante que no puede comer gluten. De esa forma pueden tener especial cuidado cuando preparan su comida.

¿Qué sucede si mi hijo debe seguir una dieta libre de gluten? – Si su hijo debe seguir una dieta libre de gluten, infórmesele a las personas que lo cuidan, a sus maestros y a la escuela. Dígales qué alimentos puede comer su hijo y cuáles no. Si su hijo va a la escuela, se recomienda que deje un bocadillo libre de gluten para este con el enfermero o maestro. De esa forma, su hijo tendrá un bocadillo libre de gluten cuando haya una fiesta en la clase.

Evolución

¿Cómo será mi vida? – En general, las personas se sienten mucho mejor dos semanas después de comenzar una dieta libre de gluten. De todos modos, deben hacer grandes cambios en su vida para evitar el gluten.

Consulte a un experto en salud para aprender a modificar sus hábitos de alimentación y conservar su salud. Aprenda a leer y comprender las

etiquetas de los alimentos. Es probable que deba evitar el gluten el resto de su vida.

Lo más difícil de la enfermedad es aprender a alimentarse de una manera completamente diferente. La buena noticia es que existen muchísimos alimentos hechos especialmente para las personas con enfermedad celíaca. Solo se tarda un poco en acostumbrarse a la nueva dieta

Enfermedades Asociadas

Suelen preceder a la EC, aunque también pueden manifestarse simultáneamente e incluso después de ella. Los pacientes que las padecen son considerados grupos de riesgo ya que su asociación se produce con una frecuencia superior a la esperada:

- Dermatitis herpetiforme.
- Diabetes mellitus tipo I.
- Déficit selectivo de IgA.
- Síndrome de Down.
- Enfermedad hepática.
- Enfermedades de tiroides.
- Intolerancia a la lactosa.
- Insuficiencia suprarrenal primaria autoinmune (Adison).
- Falla ovárica precoz (Ooforitis autoinmune).

Complicaciones

Aunque normalmente son trastornos evolutivos de la enfermedad ante la falta de diagnóstico precoz, o en pacientes con escasa adherencia a

la dieta sin gluten, a veces es la forma de presentarse en personas de más de 50 años:

- Linfoma no-Hodgkin. El riesgo de desarrollar esta complicación es 2 veces superior a la población general, igualándose a esta después de llevar a cabo una dieta exenta de gluten durante 5 años.
- Carcinomas. Son de células escamosas a nivel orofaríngeo y esofágico, o adenocarcinoma en intestino delgado o recto.

Esta información es SÓLO meramente educativa. NO deberá usarse como un reemplazo del acto médico. Siempre le recomendamos la SUPERVISIÓN y el MANEJO de su enfermedad por un PROFESIONAL de la salud.