

Enfermedad celiaca



¿Qué es la enfermedad celiaca o celiacía?

Es una **enfermedad inflamatoria, autoinmune**, que aparece en personas con **predisposición genética** y que **daña al intestino delgado dificultando la absorción de nutrientes y provocando síntomas como diarrea o dolor abdominal**.

Está provocada por el consumo de cereales como el **trigo, centeno, cebada y otros** como la escanda, espelta, triticale, etc., que contienen una proteína que se llama **gluten**.



¿Cómo se diagnostica?

Además de por los síntomas, el médico solicitará realizar **análisis de sangre, pruebas genéticas y una biopsia** para determinar el daño en el intestino.

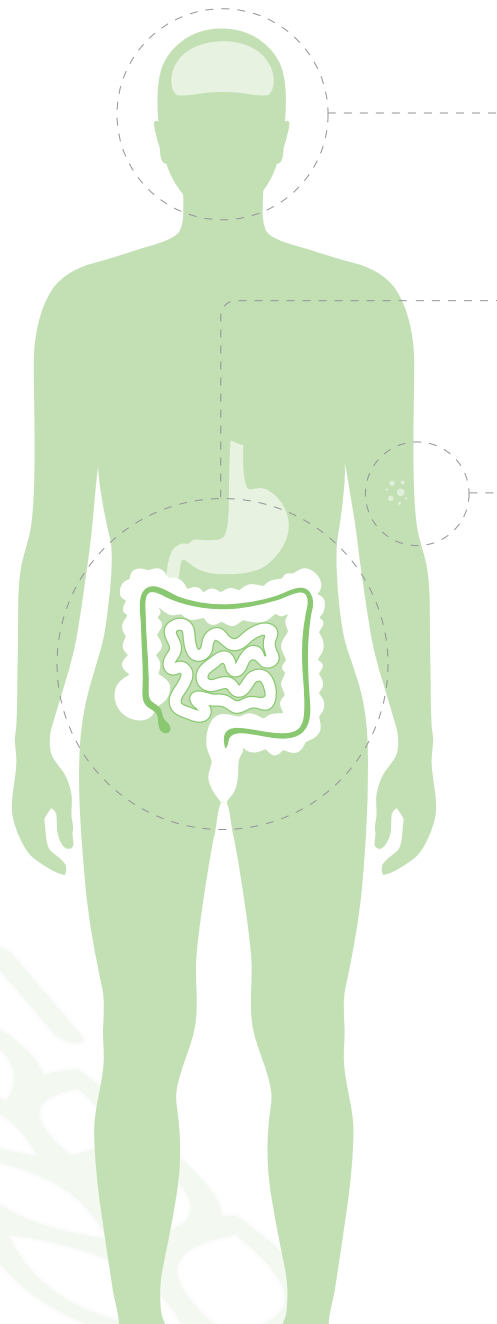
La celiacía **afecta aproximadamente al**

0,5%

de la población



Más a mujeres que a hombres pero se cree que hay muchas personas afectadas que **no están diagnosticadas**



¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas son muy variados, siendo los más habituales:

- **Diarrea**
- **Distensión y dolor abdominal**
- **Pérdida de peso**
- **Pérdida de apetito**
- **Náuseas y vómitos**
- **Retraso del crecimiento (en niños)**
- **Irritabilidad**
- **Tristeza**
- **Dolor de cabeza**
- **Pérdida de masa muscular**
- **Fatiga**
- **Anemia**
- **Dermatitis**



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional
de **Alimentación**

¿Cuál es el tratamiento?

El único tratamiento actualmente disponible, efectivo y seguro es **seguir una dieta sin gluten durante toda la vida**. Es decir, eliminar de la dieta cualquier alimento que contenga cereales o derivados con gluten.

La dieta debe basarse en **alimentos que de forma natural no contienen gluten** (frutas, verduras, legumbres, frutos secos, carne, pescado, lácteos, arroz, maíz, etc.).



Consejo farmacéutico

No olvides, pregunta tus dudas sobre la enfermedad celiaca a tu farmacéutico



Alimentos genéricos



Arroz, maíz, quinoa, amaranto mijo, sorgo, teff, trigo sarraceno, soja (incluyendo harinas)

Frutas (mermeladas, en almíbar y desecadas), verduras, hortalizas y tubérculos

Frutos secos al natural

Leche y derivados (queso, requesón, nata, yogures naturales, kéfir)

Carne, pescado, marisco y huevos

Legumbres

Azúcar, miel, edulcorantes

Cacao y chocolate puro

Aceites, mantequillas y margarinas sin aditivos

Sal, vinagre, pimienta, hierbas naturales

Gaseosas, refrescos, zumos, infusiones y café sin aromas

Vino, anís, aguardiente, coñac, ginebra, pacharán, whisky, vodka, tequila



Alimentos no genéricos



Convencionales

(según su composición pueden contener gluten)

Harinas de frutos secos, legumbres y tubérculos

Frutas glaseadas, dulce de membrillo, verduras para saltar y ensaladillas

Frutos secos tostados/fritos/harinas

Batidos, bebidas de leche, queso para untar, postres lácteos, queso en porciones, yogures de sabores

Embutidos y derivados de carne o pescado (hamburguesas, albóndigas, surimi, etc.)

Harinas de legumbres, lentejas cocidas, legumbres cocinadas

Cacao y chocolate instantáneo, bombones rellenos, crema de cacao

Aceites aromatizados, mantequillas/margarinas ligeras o fáciles de untar

Espicias, condimentos y sazónadores, pimentón, crema de vinagre

Bebidas de café, isotónicas, energéticas, horchata, infusiones con aromas

Combinados, licores, sangría, tinto de verano

No aptos

(contienen gluten)

Trigo, cebada, centeno y sus variedades e híbridos (incluyendo pasta, harinas, almidones, sémolas)

Bollería, pastelería, galletas, bizcochos, rebozados

Específicos

(sin gluten)

Son aptos para personas celiacas pero suelen tener alto contenido en grasas y azúcares por lo que se recomienda un consumo ocasional



Revisa siempre el etiquetado de los alimentos y medicamentos.



Si dudas de si un alimento o medicamento puede contener gluten, **no lo consumas o utilices**.



No adquieras ni consumas productos a granel.



Si comes fuera de casa, informa al personal del restaurante para que te indiquen las **opciones disponibles** para ti.



Utiliza **menaje y cubiertos de metal o plástico** y usa un **tostador para ti solo**.



Es recomendable **guardar por separado y bien etiquetados los productos sin gluten** colocándolos en las estanterías o bandejas superiores de la despensa o frigorífico.



Cuando **viajes, lleva contigo tu medicación habitual** así como un pequeño **botiquín** con analgésicos, antipiréticos, antidiarreicos, etc. y productos sanitarios que no contengan gluten.



Revisa tu **cartilla vacunal** y si aún no lo has hecho, vacúnate frente a la **gripe y el neumococo**.



Contacta con la asociación de celiacos más cercana si necesitas ayuda y más información sobre tu nueva situación.



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional de Alimentación