

# ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

## Enfermedad celíaca

### INFORMACIÓN PARA PACIENTES

María Jesús Chinchetru Ranedo. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital San Pedro. Logroño. La Rioja.

Soraya Lanes Iglesias. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital San Pedro. Logroño. La Rioja.

#### ¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca es un trastorno del sistema inmunológico en el que la ingesta de gluten provoca daño en el intestino delgado. El gluten es una proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno. Esta enfermedad puede aparecer a cualquier edad y afecta tanto a niños como a adultos.

#### ¿Qué síntomas presentan los pacientes con enfermedad celíaca?

Los síntomas varían de una persona a otra y pueden ser:

- Digestivos: diarrea crónica, dolor abdominal, hinchazón, náuseas.
- Extraintestinales: anemia, osteoporosis, fatiga, aftas en la boca, problemas de fertilidad, depresión o ansiedad.

#### ¿Cómo se diagnostica la enfermedad celíaca?

El diagnóstico se realiza mediante:

- **Análisis de sangre:** para detectar anticuerpos específicos.
- **Biopsia intestinal:** se toma una muestra del intestino delgado para confirmar el diagnóstico.
- **Pruebas genéticas:** en casos dudosos, se estudian los genes *HLA-DQ2/DQ8*.

#### ¿Cuál es el tratamiento de la enfermedad celíaca?

El único tratamiento efectivo es la **dieta sin gluten** de por vida. Esto significa eliminar completamente el gluten de la alimentación. Al seguir la dieta, los síntomas desaparecen y el intestino se recupera.

#### ¿Cuáles son los alimentos permitidos y prohibidos?

**Permitidos:** carnes, pescados, frutas, verduras, arroz, maíz, legumbres, huevos, lácteos sin gluten.

**Prohibidos:** pan, pasta, bollos, cervezas, productos elaborados con trigo, cebada o centeno.

#### ¿Qué consejos damos para seguir una dieta sin gluten?

1. Leer siempre las etiquetas de los alimentos.
2. Evitar la contaminación cruzada (separar alimentos sin gluten de los que contienen gluten).
3. Cocinar con utensilios limpios y exclusivos para alimentos sin gluten.
4. Consultar con un dietista-nutricionista especializado.
5. Informar a familiares y amigos sobre la dieta sin gluten.

## ¿Cuál será el seguimiento médico?

Es importante que el paciente acuda a controles periódicos con el médico y nutricionista para evaluar su estado de salud y detectar posibles deficiencias nutricionales.

## Recursos y enlaces de interés

Para más información, visitar:

- [Sociedad Española de Enfermedad Celiaca FACE \(Federación Española de Asociaciones de Celiacos de España\)](#)
- [FEAD \(Fundación Española del Aparato Digestivo\)](#)
- App **FACEMOVIL**: escanea los alimentos mediante código de barras, ofrece la red de restaurantes que elaboran platos sin gluten, proporciona consejos saludables e incluso descuentos en productos exclusivos tanto para Google Play como App Store.