
¿Qué es la enfermedad celiaca?

La celiaquía es una enfermedad que afecta al intestino, principalmente. También puede afectar a otras partes del cuerpo como piel, sistema nervioso central o hígado entre otros, de manera menos frecuente.

Se desencadena por el gluten de la dieta. Afecta a individuos genéticamente predispuestos y con unos factores ambientales propicios. Se trata de una intolerancia permanente a las proteínas del gluten. El gluten está en los alimentos que llevan harina de trigo, centeno, cebada y, quizá, avena; pero no en el maíz ni el arroz.

El gluten da lugar a una inflamación intestinal que dificulta la absorción de nutrientes (principios inmediatos, sales minerales y vitaminas). Esto puede llevar a estados carenciales que causen múltiples síntomas.

¿Por qué no nos hemos dado cuenta antes?

La prevalencia en los europeos es del 1% y es más común en las mujeres con una proporción 2:1.

Puede darse a cualquier edad de la vida. Sus síntomas pueden variar mucho (tabla 1), y también pueden parecer niños sanos.

Tabla 1. Manifestaciones clínicas según la edad de presentación (Protocolo de Prevención Secundaria de la Enfermedad Celíaca. Servicio Madrileño de Salud)

	Niños	Adolescentes	Adultos
Síntomas	Diarrea Anorexia Vómitos Dolor abdominal Irritabilidad Apatía Introversión Tristeza	Frecuentemente asintomáticos Dolor abdominal Cefalea Artralgias Menarquia retrasada Irregularidades menstruales Estreñimiento Hábito intestinal irregular	Dispepsia Diarrea crónica Dolor abdominal Síndrome del intestino irritable Dolores óseos y articulares Infertilidad, abortos recurrentes Parestesias, tetania Ansiedad, depresión, epilepsia y ataxia
Signos y alteraciones analíticas	Malnutrición Distensión abdominal Hipotrofia muscular Retraso póndero-estatural Anemia ferropénica	Aftas orales Hipoplasia del esmalte Distensión abdominal Debilidad muscular Talla baja Artritis, osteopenia Queratosis folicular Anemia por déficit de hierro	Malnutrición con o sin pérdida de peso Edemas periféricos Talla baja Neuropatía periférica Miopatía proximal Anemia ferropénica Hipertransaminemia Hipoesplenismo

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico de sospecha se hace por los síntomas, la exploración, estar en [grupos de riesgo](#) y una analítica.

Hoy en día para realizar el diagnóstico definitivo no es preciso realizar una biopsia duodenoyeyunal. Esto es posible si cumple varios criterios: presenta síntomas compatibles, elevación de autoanticuerpos específicos de la enfermedad y una genética compatible. Si el diagnóstico es dudoso será necesaria la biopsia, que siempre se hará antes de quitar el gluten de la dieta. Las biopsias se suelen hacer por endoscopia, así es más fácil coger muchas muestras y el resultado es más fiable.

¿Y el tratamiento?

El único tratamiento eficaz es la dieta estricta sin gluten para toda la vida.

La mejor opción es una alimentación sana y equilibrada, [sin alimentos que lleven gluten](#) y según las necesidades de cada niño y sus hábitos culturales. Esto da lugar a una normalización clínica y funcional, así como a la reparación de la lesión intestinal.

Los productos manufacturados tiene riesgo de llevar gluten, aunque sea muy poco. Por eso, una dieta a base de alimentos naturales (carnes, pescados, huevos, leches y derivados, [legumbres](#), frutas, verduras, hortalizas y

cereales sin gluten como el maíz o el arroz) es mejor y más fácil de llevar en el día a día. Es mejor no comer productos a granel, los elaborados artesanalmente o los que no estén etiquetados, es decir, donde no se puede ver los ingredientes.

¿Alguna recomendación práctica?

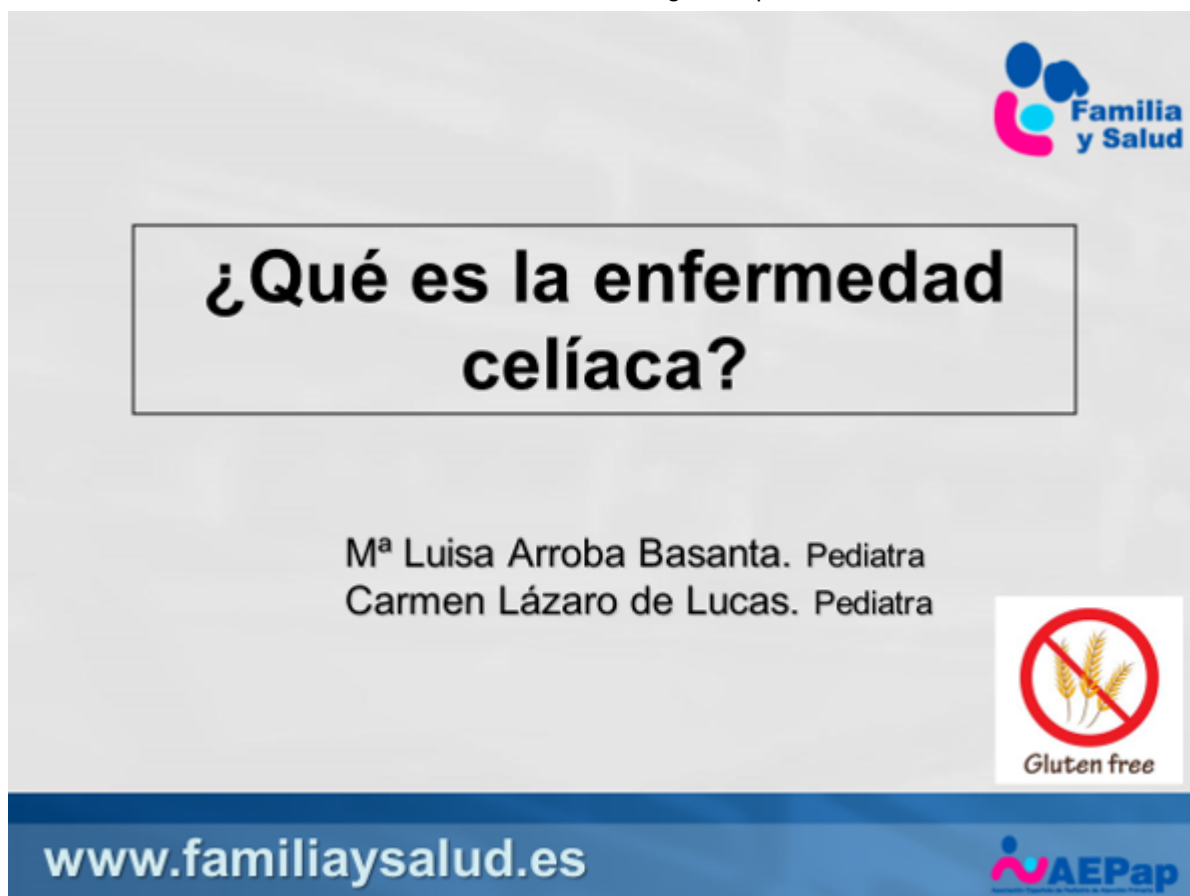
Es bueno contactar con la [Federación de Asociaciones de Celiacos de España \(FACE\)](#). Estas informan sobre muchos aspectos prácticos. Es muy útil la puesta al día que, periódicamente, dan sobre el contenido en gluten de alimentos manufacturados, así como de los preparados comerciales sin gluten.

También es de gran valor la información sobre legislación, ayudas, campamentos, ocio y la actualización permanente sobre investigación y expectativas en celiaquía. Todo ello ayuda a manejar la enfermedad y la dieta.

Más información...

- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: [Celiaquía](#)
- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: [¿Qué es el gluten?](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



¿Qué es la enfermedad celíaca?

Mª Luisa Arroba Basanta. Pediatra
Carmen Lázaro de Lucas. Pediatra

Gluten free

www.familiaysalud.es

AEPap

Fecha de publicación: 10-10-2011

Última fecha de actualización: 22-06-2018

Autor/es:

- [M^a Luisa Arroba Basanta](#). Pediatra. Centro de Salud Universitario "Pozuelo Estación". Pozuelo de Alarcón (Madrid)
- [Carmen Lázaro de Lucas](#). Pediatra de Atención Primaria.. Centro de Salud Pozuelo Estación. Pozuelo de Alarcón. Madrid.

