Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Me han dicho que soy celiaco..... ¿qué hago?

¿Qué es la enfermedad celiaca?

Es una intolerancia, para siempre, al gluten. Es una enfermedad sistémica debida a ingesta de gluten en personas que están predispuestas por su genética. No se trata de una alergia. Puede empezar a cualquier edad.

El gluten se encuentra en ciertos cereales, como el trigo, centeno, cebada; y en otros de uso menos frecuente en nuestro medio como el kamut, la espelta o el triticale.

¿Cómo se manifiesta?

Los síntomas pueden variar. Unas veces son tan leves que la enfermedad puede pasar desapercibida. En otras, los síntomas son: diarrea crónica, dolor abdominal, pérdida de apetito, estreñimiento, aftas en boca, dolor de cabeza, anemia, estatura baja, alteraciones en el desarrollo puberal o dolores articulares, depresión, etc.

Como ves, pueden ser muy diversos y variables, ya que afecta a cualquier sistema del cuerpo. En la adolescencia los síntomas suelen ser pocos.

¿Cómo se diagnostica?

Con una exploración física y unos análisis.

En los análisis de sangre se buscan los anticuerpos anti-transglutaminasa. Ayudan a sospechar la enfermedad, aunque si son negativos no quiere decir del todo que no seas celíaco. En estos casos, el estudio genético será útil.

La certeza lo da una biopsia intestinal. En ella se coge una muestra de la mucosa del intestino para ver si tiene daño. Pero no debes dejar el gluten hasta que no se realice ya que si no puede no ser fiable el resultado.

¿Qué tratamiento debo seguir?

Una vez que está confirmado que eres celiaco, solo hay un tratamiento: **seguir una alimentación sin gluten, para toda la vida.**

La dieta sin gluten se basa en alimentos naturales: leche, carnes, pescados, huevos, marisco, frutas, verduras, hortalizas. También tubérculos (como la patata, batata) y las legumbres y otros granos: soja, guisantes, lentejas, garbanzos, judías… (que no son cereales). Y cereales sin gluten, como el arroz, maíz, mijo o quinoa.

Debes tener cuidado con productos envasados y elaborados. Lee siempre la etiqueta para ver que no tienen gluten.

Hay listas de alimentos sin gluten, actualizadas cada poco tiempo por las asociaciones de celiacos.

Si tienes duda con algún producto es mejor evitarlo.

En la cocina se deben utilizar diferentes utensilios para la manipulación de alimentos con gluten y sin gluten. Evita freír alimentos sin gluten en aceites usados antes para alimentos con gluten. Evita la contaminación cruzada.

¿Cómo sé que un alimento no tiene gluten?

Los productos envasados sin gluten suelen llevar impreso un símbolo que ayuda a la elección.

- Símbolo internacional de la “espiga barrada” (figura 1): no asegura la ausencia total de gluten.

XX – YY - ZZ

AVENA/ OATS

XX – YY - ZZ

Menos de 20 ppm	Menos de 20 ppm contiene avena pura

XX: código del país. En productos certificados por España, comenzarán por ES.

YY: Código correspondiente a la empresa.

ZZ: Código del producto.

FACE hace un listado de alimentos sin gluten, que dan en las asociaciones regionales.

¡Socorro! Esto es muy difícil

- Los inicios son duros. Es difícil al principio seguir una alimentación sin gluten. Aprende poco a poco los alimentos que puedes tomar, no intentes saber todo el primer día.

- No intentes conocer en tres días todo sobre tu enfermedad, date tiempo.

- Ser celiaco es un reto diario. En algún momento puedes tener dudas y ganas de abandonar la dieta. No tengas miedo de pedir ayuda a la familia. Háblales a tus amigos de tu enfermedad para que te ayuden.

- Eres un adolescente como tus compañeros; no te consideres un bicho raro, solo te diferencias de ellos en tu alimentación.

- Ser celiaco no te debe impedir hacer una vida normal, salir con los amigos, ir a fiestas o ir de viaje. Cada vez hay más restaurantes y bares con menús y alimentos aptos para celiacos.

Aquí puedes consultar alguna información más

1. FACE Joven Con la denominación de *Asociación Juvenil FACE-Joven*, es una entidad sin ánimo de lucro. Creada en Octubre del 2006, está constituido por jóvenes celiacos de edades entre los14 y 30 años, siendo un grupo de ayuda mutua. El propósito es que los jóvenes tengan su propio espacio dentro de FACE, donde poder plasmar sus inquietudes así como tomar posturas más activas para mejorar la vida de todos los celiacos.

2. infoceliaco.com: diario on-line con información útil, en el entorno asociativo o institucional, en productos para la dieta exenta en gluten o en la últimas investigaciones.

Fecha de publicación: 22-05-2013

Última fecha de actualización: 11-04-2020

Autor/es:

- Mª Belén Panizo Santos. Pediatra. Consultorios de Cedillo del Condado y Carranque (CS de Illescas). Illescas (Toledo)

CC BY NC ND