

Adolescencia, enfermedad celiaca y amigos. ¡Ánimo tu puedes!

¿Es tan difícil ser adolescente y celíaco?

La adolescencia no es una etapa fácil de la vida. Ocurren muchos cambios, tu mundo está en un constante vaivén. [Ser celíaco](#) además puede resultar más duro.

Te preocupa la opinión de los demás y puedes creer que eres “el rarito” del grupo. Piensa que todos somos diferentes. Tu mayor diferencia es a la hora de comer. Pero eso no te debe impedir disfrutar de los amigos.

- No tengas tu enfermedad como un secreto, no hay por qué avergonzarse. Cuéntaselo a tus amigos, enséñales [qué es la enfermedad celíaca](#). De ese modo te podrán ayudar en tus momentos de duda y preocupación.

- En este momento de tu vida es más difícil seguir la dieta. Pueden ocurrir fallos con más facilidad, algunos involuntarios y otros voluntarios como muestra de rebeldía. ¡Ten cuidado! Intenta aprender de ellos para que no te vuelva a pasar. **Recuerda que tu dieta es para toda la vida.** El seguirla te evitará tener problemas de salud ahora y en el futuro.

- [Contacta con asociaciones](#) de celíacos o con adolescentes con tu misma enfermedad. Te ayudará a conocer a personas que están pasando por lo mismo que tú.

- Cuenta con tus padres. Seguro que en algún momento te presionan, crees que no te entienden, pero piensa que se preocupan por ti. Demuéstrales que cada vez vas siendo más responsable en diversas situaciones (salir con los amigos, ir al cine...) y seguro que confían en ti.

- Aprende a decir que no, en ocasiones los demás pueden no entender tu enfermedad y presionarte para que pruebes alimentos que no puedes tomar. Sé firme en tu decisión.

Conoce tu enfermedad, cuanto más sepas de ella, mejor la controlarás. Si tienes dudas pregunta, investiga.

Gente famosa

El ser celíaco no te va impedir tener una vida satisfactoria y llena de éxitos. Fíjate en la gente famosa que es celíaca.

Patricia Conde, Amaia Salamanca, María Valverde, Novak Djokovic, Iván Gutiérrez, Miley Cyrus, Joe Staton, Jennifer Espósito, Angy Fernández, Dana Delany, Leo Carballo, Javier Torres Gómez, Iñaki Esain Urbelz.

Te puede interesar

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 celíacos de edades entre los 14 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 celíacos.
2. [Celíacos jóvenes](#) en facebook
3. [@facejoven](#) en twitter
4. [FACE. Federación de Asociaciones de celíacos de España.](#)

Fecha de publicación: 24-05-2013

Última fecha de actualización: 11-04-2020

Autor/es:

- [M^a Belén Panizo Santos](#). Pediatra. Consultorios de Cedillo del Condado y Carranque (CS de Illescas). Illescas (Toledo)

