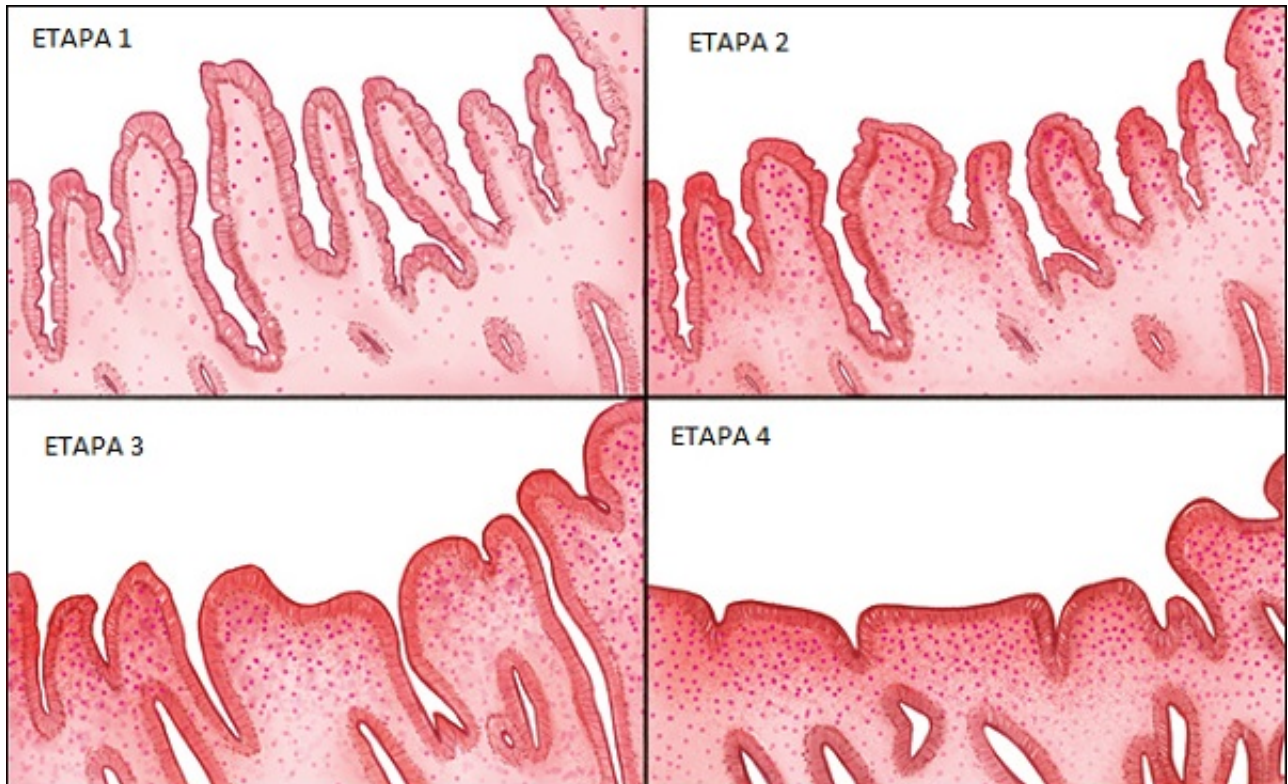


## Enfermedad celíaca: ¿Qué es? síntomas, diagnóstico y más

### ¿Qué es la enfermedad celíaca?



La enfermedad celíaca (celiaquía) es una afección médica importante que puede causar problemas graves si no se diagnostica y trata adecuadamente. Afecta al intestino delgado, la parte del sistema digestivo responsable de la absorción de nutrientes. En una persona con enfermedad celíaca, el revestimiento del intestino delgado está dañado por el gluten, que es una proteína en el trigo, el centeno, la cebada, el triticale (un híbrido de centeno y trigo) y la avena. También causa inflamación en otras partes del cuerpo.

La desnutrición, la osteoporosis, la depresión, la infertilidad y un riesgo pequeño (pero real) de ciertas formas de cáncer, como el linfoma del intestino delgado, son solo algunos de los problemas que pueden surgir si la enfermedad celíaca no se trata. Incluso pequeñas cantidades de gluten pueden causar daño a alguien con enfermedad celíaca. **El único tratamiento es evitar todos los alimentos que contienen gluten.** Esto permite que la pared intestinal se recupere. Esta estricta atención a la dieta debe ser de por vida.

### Daño al intestino delgado por enfermedad celiaca

El revestimiento normal del intestino delgado está cubierto con pequeñas proyecciones similares a dedos llamadas vellosidades. Las células de las vellosidades se descomponen y absorben nutrientes en los alimentos. En una persona con enfermedad celíaca, la mucosa (revestimiento) del intestino delgado está dañada. Esto causa la inflamación de las vellosidades, conocida como atrofia vellosa. El área de la superficie, que permite la absorción de nutrientes y minerales, se reduce seriamente y esto puede conducir a deficiencias nutricionales.

## Síntomas de la enfermedad celíaca

Los síntomas de la enfermedad celíaca pueden variar de severos a menores o atípicos, e incluso pueden pasar desapercibidos. Algunos síntomas pueden confundirse erróneamente con el síndrome del intestino irritable o la sensibilidad al trigo u otros alimentos, mientras que otros síntomas pueden atribuirse al estrés o al envejecimiento.

Los síntomas más comunes en adultos incluyen:

- Anemia
- Hinchazón y flatulencia
- Diarrea o [estreñimiento](#)
- Fatiga, debilidad y letargo
- Náuseas y vómitos
- Calambres en el estómago
- Pérdida de peso, aunque es posible el aumento de peso.

Los síntomas más comunes en los niños incluyen:

- Dolor abdominal, hinchazón y flatulencia
- Movimientos intestinales voluminosos y malolientes
- Anemia crónica
- Diarrea o estreñimiento
- Náuseas y vómitos
- Pérdida de peso o poco aumento de peso en niños mayores
- Retraso en el crecimiento o retraso en la pubertad
- Cansancio
- Irritabilidad.

## Factores de riesgo para la enfermedad celiaca

Las personas nacen con una predisposición genética a desarrollar la enfermedad celíaca. Ellas heredan una composición genética particular (tipo HLA), con los **genes DQ2 y DQ8 identificados como los "genes celíacos"**. Una de cada 40 personas con uno o ambos de estos genes desarrollará la enfermedad celíaca (muchas personas que portan los genes nunca tendrán la

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

enfermedad celíaca). Otros genes y factores ambientales también juegan un papel.

En muchos casos, la condición no se habrá diagnosticado en otras generaciones. Sin embargo, un familiar de primer grado (hermano, hermana, padre o hijo) de una persona con enfermedad celíaca tiene aproximadamente un 10% de posibilidades de tener la enfermedad.

## Diagnóstico de la enfermedad celiaca

Dado que los síntomas de otras afecciones pueden parecerse a la enfermedad celíaca, el diagnóstico correcto sólo puede hacerse al mostrar que el revestimiento del intestino de la persona está dañado.

Los médicos harán análisis de sangre especiales (serología celíaca e IgA) para una evaluación inicial. Si los resultados son positivos, su médico lo derivará a un gastroenterólogo. Este especialista confirmará el diagnóstico realizando una **gastroscoopia**, un procedimiento que permite tomar pequeñas muestras (biopsias) de su intestino delgado. Este procedimiento ocurre mientras está bajo sedación e involucra un instrumento delgado (un endoscopio) que pasa a través de la boca hacia el intestino delgado.

No intente autodiagnosticarse la enfermedad celíaca. Si los análisis de sangre y la endoscopia deben ser precisos, no debe ponerse a realizar una dieta libre de gluten de antemano. Estas pruebas dependen de una ingesta normal de gluten.

## Una dieta libre de gluten y la enfermedad celíaca

El componente del gluten que causa problemas a las personas con enfermedad celíaca es la fracción de prolamina. El tipo de fracción de prolamina depende del grano, por ejemplo:

- Gliadina en el trigo
- Secalina en el centeno
- Hordeina en la cebada
- Avenina en la avena

Una persona con enfermedad celíaca debe evitar todos los alimentos que contienen gluten. Es importante leer las etiquetas de todos los alimentos envasados ??o preparados.

Los alimentos evidentes que contienen gluten incluyen:

- Pan de molde
- Cereales de desayuno
- Tortas
- Galletas

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

- Pizza
- Pastas
- Alimentos desmenuzados o machacados con migas de pan de trigo o masa
- Pastelería

También hay una amplia gama de ingredientes en alimentos preparados y comerciales que pueden provenir de una fuente de gluten. Una persona con enfermedad celíaca debe convertirse en alguien "consciente de los ingredientes". Un dietista puede brindarle una guía valiosa para satisfacer sus necesidades.

El desafío para muchas personas recién diagnosticadas con enfermedad celíaca es encontrar sustitutos sabrosos para todos los alimentos que ya no pueden comer. La lista de alimentos prohibidos puede parecer muy larga, sin embargo, una persona con enfermedad celíaca aún puede disfrutar de una dieta nutritiva y equilibrada con una amplia variedad de alimentos al experimentar con granos alternativos.