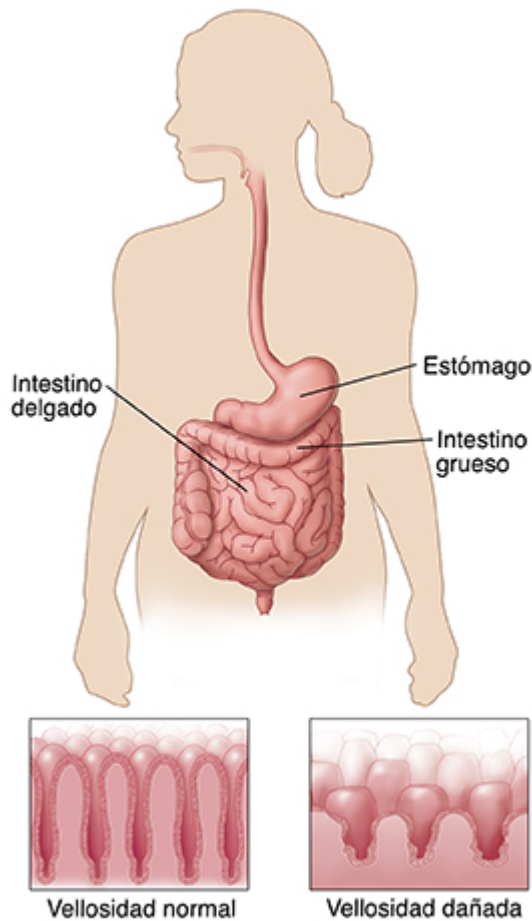


Celiaquía

La celiaquía se produce por una respuesta inmunitaria al gluten en los alimentos. El gluten es una proteína presente en el grano de muchos cereales como el trigo, la cebada y el centeno. La celiaquía afecta las vellosidades diminutas del intestino delgado.

Normalmente, las vellosidades permiten la absorción de nutrientes de los alimentos en el intestino delgado. Pero la celiaquía daña las vellosidades. Por lo tanto, el organismo no absorbe los nutrientes necesarios, aunque coma alimentos en abundancia. La celiaquía es una enfermedad autoinmunitaria. Es posible controlarla al eliminar el gluten de la dieta. Esto también aliviará los síntomas. También reducirá el daño en el intestino delgado. A veces, la celiaquía se conoce como esprúe celíaco.



Causas de la celiaquía

La celiaquía puede ser de origen genético. Esto implica que puede ser hereditaria. Si su proveedor de atención médica cree que tiene esta enfermedad, es posible que les recomiende un examen a sus familiares para determinar si también la tienen.

Síntomas de la celiaquía

Los síntomas de la celiaquía varían de una persona a otra. Algunas personas no tienen ningún tipo de síntoma. Los síntomas, cuando existen, pueden ser los siguientes:

- Diarrea, estreñimiento o ambas cosas
- Heces de color claro, con grasas o con olor fétido

- Dolor y cólicos abdominales
- Hinchazón o sensación de inflamamiento o abotagamiento en el abdomen
- Pérdida de peso
- Dolor en los huesos o en las articulaciones
- Deficiencia de hierro
- Dolores de cabeza
- Cansancio y pérdida de energía
- Cambios de humor, irritabilidad y depresión
- Infertilidad
- Resultados de pruebas hepáticas elevados e idiopáticos
- Lesión bucal
- Sarpullido
- Problemas en el esmalte de los dientes

Diagnóstico de la celiacía

Su proveedor de atención médica le preguntará por sus síntomas y sus antecedentes médicos. También le harán una exploración física. Se le realizarán pruebas para confirmar el problema. Por ejemplo:

- **Análisis de sangre.** Estos análisis ayudan a controlar la cantidad de determinadas proteínas presentes en la sangre con celiacía. También indican si tiene anemia y ayudan a descartar otros problemas posibles. Los análisis se hacen con una muestra de sangre.
- **Endoscopia superior con biopsia.** Esta prueba se lleva a cabo para examinar el interior del estómago y del duodeno (la primera parte del intestino delgado). Para ello, se utiliza un endoscopio. Es un tubo delgado y flexible con una cámara pequeña en el extremo. Este se introduce a través de la boca hasta el estómago y el duodeno. También pueden introducirse otros instrumentos a través del endoscopio para tomar muestras pequeñas (biopsias) de los tejidos. Estas muestras se envían a un laboratorio y se analizan con un microscopio. Así, se determina si hay daños en las vellosidades. Esta prueba debe realizarse mientras todavía consume alimentos con gluten. Es la única forma de detectar si el gluten está dañando las vellosidades.
- **Endoscopia por cápsula.** En esta prueba, el paciente se traga una cámara diminuta del tamaño de una pastilla. Esta atraviesa el intestino delgado, donde toma imágenes que se evalúan para detectar el daño en el intestino causado por la celiacía.
- **Pruebas genéticas.** Estas pruebas se hacen para detectar problemas con determinados genes asociados a la celiacía. Se hacen tomando muestras de sangre.

Tratamiento de la celiacía

El tratamiento de la celiacía requiere la eliminación de todos los alimentos que tengan gluten de su dieta. Esto permite la reparación de las vellosidades para que los nutrientes puedan absorberse con normalidad. Es importante que siga una dieta estricta libre de gluten todos los días, aunque no presente síntomas. De lo contrario, el intestino delgado puede dañarse de forma permanente, lo cual puede producir problemas graves de salud. Por ejemplo, enfermedades de los huesos, cáncer de intestino delgado y varios trastornos del sistema nervioso. Es posible que necesite tomar determinadas vitaminas si sus niveles son bajos. Su proveedor de atención médica querrá volver a revisar el intestino con una endoscopia superior o repetir el análisis de sangre para asegurarse de que el tejido se curó.

Fuentes de gluten

El gluten se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno. Los alimentos más comunes que contienen gluten son aquellos que tienen harina de trigo. Por ejemplo, el pan, las pastas, las tortas y los cereales. El gluten también se encuentra en cervezas, salsas, aderezos de ensalada y en la mayor parte de los alimentos envasados. Incluso se encuentra en algunos productos no alimenticios, como medicamentos y cosméticos. Su proveedor de atención médica puede derivarlo a un nutricionista para que le indique los productos que debe evitar. Las entidades mencionadas abajo también podrán brindarle listas de alimentos y productos que contienen gluten.

Visitas de seguimiento

Se reunirá con su proveedor de atención médica de vez en cuando para controlar su salud. Durante estas visitas, suelen realizarse análisis de sangre para asegurar que su afección está bajo control. Su proveedor de atención médica también puede derivarlo a otros proveedores o grupos de apoyo para ayudarlo a lidiar con su afección. Los recursos en línea pueden ser útiles para indicarle cómo manejar su afección diariamente. Esta información podría incluir recetas, restaurantes que tienen opciones sin gluten y supermercados que ofrecen una gran variedad de alimentos. Un nutricionista podrá ayudarlo a elaborar un plan de alimentación adecuado y seguro para usted.

Más información

Las siguientes organizaciones pueden ayudarlo a obtener más información sobre la celiacía y cómo controlarla:

- **Fundación contra la Celiacía (Celiac Disease Foundation)**
- **Asociación Nacional de Celíacos (National Celiac Association)**
- **Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group)**
- **Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)**