



Lo que tiene que saber sobre la Enfermedad Celiaca

La enfermedad celiaca (EC), que se refiere también como enteropatía por sensibilidad al gluten, o esprue celiaca, es una enfermedad digestiva crónica heredada que, si no es tratada, puede inducir desnutrición. EC es el resultado de una respuesta del sistema inmunológico a la ingestión del gluten (una proteína que se encuentra en trigo, centeno y cebada) que hace daño al intestino delgado. Cuando el intestino delgado está dañado, los nutrientes pasan por él en lugar de ser absorbidos. Para desarrollar la enfermedad celiaca (EC), es necesario heredar un gen, ingerir gluten y activar la enfermedad. Los factores comunes que desencadenan la enfermedad incluyen el estrés, trauma (por ejemplo por una cirugía, etc.) y posiblemente infecciones virales. Aproximadamente el 10% de los parientes de primer grado, pueden desarrollar EC en algún punto de su vida. La enfermedad es permanente y el daño al intestino ocurre cada vez que se ingiere gluten, independientemente de si haya síntomas o no.

La enfermedad celiaca es un trastorno genético que afecta a 1 de cada 133 personas en los Estados Unidos para un total de 2 millones personas. Por cada persona diagnosticada con EC, hay aproximadamente 80 más que no son diagnosticadas.

Síntomas

Los síntomas clásicos incluyen: diarrea, distensión abdominal, pérdida de peso, anemia, fatiga crónica, debilidad, dolor en los huesos y calambres musculares. Otros síntomas pueden incluir estreñimiento, estreñimiento alternando con diarrea u osteoporosis prematura. También es posible que personas con sobrepeso tengan la enfermedad celiaca y no se les haya diagnosticado. Los niños pueden presentar problemas de concentración y de comportamiento, además de diarrea, distensión abdominal, retraso en su crecimiento y desarrollo, defectos en el esmalte dental o vómito proyectil.

Muchas personas no muestran los síntomas clásicos y algunas pueden tener solo uno o muy pocos síntomas. Otros síntomas pueden incluir: anemia, síndrome de fatiga o dolor crónico, migrañas, problemas con los nervios, infertilidad o aborto espontáneo y otras condiciones que no son obviamente relacionadas. Es común diagnosticar pacientes incorrectamente con Síndrome de Intestino Irritable, Colon Espástico o Enfermedad Crohn's.

Diagnóstico

La primera prueba médica para EC es una prueba de sangre ordenada por su médico. Esta prueba debe incluir lo siguiente:

-Transglutaminasa tisular IgA y IgG (tTg-IgA y IgG) o anticuerpos anti-endomysiales IgA (EMA IgA)

- Prueba para deficiencia de IgA

Si estas pruebas indican la posibilidad de EC, luego se recomienda una prueba para los HLA DQ2 y DQ8. Si esta prueba también indica la posibilidad de EC, luego se hace una biopsia del intestino delgado. Si esta prueba es positiva (indicando daño al villi intestinal) es la "regla de oro" para el diagnóstico de la Enfermedad Celiaca.

Preguntas para su médico:

¿Debo tomar suplementos nutricionales?

¿Podría tener intolerancia a otros alimentos asociados a mi condición?

¿Dónde puedo obtener un estudio de densidad ósea?

¿Cuáles otras preocupaciones debo tener?

¿Cómo puedo aprender sobre la dieta?

¿Con qué frecuencia debo ver a mi médico?

¿A la dietista?



Tratamiento

Siguiendo una dieta totalmente sin gluten (SG) para toda la vida es el único tratamiento disponible. Esto quiere decir que hay que eliminar de la dieta el trigo, la cebada y el centeno, y cualquier alimento o cualquier ingrediente que contenga derivados de estos granos. Normalmente no es necesario tomar medicina a menos que también exista una condición relacionada como osteoporosis o la dermatitis herpetiforme. El intestino delgado puede requerir varios meses para mejorar. Se mide el mejoramiento por el monitoreo de las pruebas de sangre para EC y por el mejoramiento de la salud. Cuando se está en una dieta sin gluten, las pruebas de sangre deben eventualmente regresar a niveles normales. Esto indica buen control de la enfermedad celiaca pero no significa que está curada. Usted siempre va a requerir una dieta sin gluten hasta que se descubra otra forma de tratamiento.

La Dieta

La dieta sin gluten (SG) es un compromiso para toda la vida y no se debe iniciar hasta que tenga un diagnóstico apropiado de EC. No se recomienda empezar la dieta sin hacer todas las pruebas; de lo contrario, causa complicaciones en el resultado del diagnóstico. Las pruebas para EC pueden dar negativas si una persona estuviera en una dieta sin gluten por cierto período de tiempo. Para un diagnóstico válido entonces, sería necesario introducir gluten a la dieta de nuevo por varias semanas antes de hacer las pruebas.

Pronóstico

Es excelente en general, si usted se queda estrictamente en la dieta sin gluten. El intestino delgado mejorará continuamente y empezará a absorber nutrientes de manera normal. Es probable que se sienta mejor dentro de unos días; pero la recuperación total puede tardar varios meses.

La Enfermedad Celiaca es una enfermedad digestiva autoinmune y la confirmación de la existencia de EC ayuda a otras generaciones de la familia a hacerse conscientes del riesgo para otros miembros de la misma. Para más información y detalles sobre la dieta, favor de contactar al GIG para obtener la "Guía Rápida para Iniciar la Dieta para la Enfermedad Celiaca".

Para más información visita www.gluten.net. Esta guía fue desarrollada por expertos en la nutrición y publicada por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) para asistir a personas recién diagnosticadas con la enfermedad celiaca, intolerancia al gluten y/o dermatitis herpetiforme. La organización ofrece apoyo a pacientes, y actividades y materiales educativos. La GIG es una organización 501(c) (3), sin fines lucrativos. Póngase en contacto con nosotros para más información.

Gluten Intolerance Group (GIG) of North America®
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667
Teléfono: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675
www.GLUTEN.net
info@GLUTEN.net

© Grupo de la intolerancia al gluten, copyright de Norteamérica, 2008. Este documento se puede reproducir solamente para propósitos educativos. Otros documentos como éste están disponibles en www.GLUTEN.net. Los avances en el área de enfermedad celiaca ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados. Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o tratar la enfermedad celiaca. Consulta con su médico para las opciones de la diagnosis y del tratamiento específicamente para usted.