

comprensión de la
**ENFERMEDAD
CELÍACA**

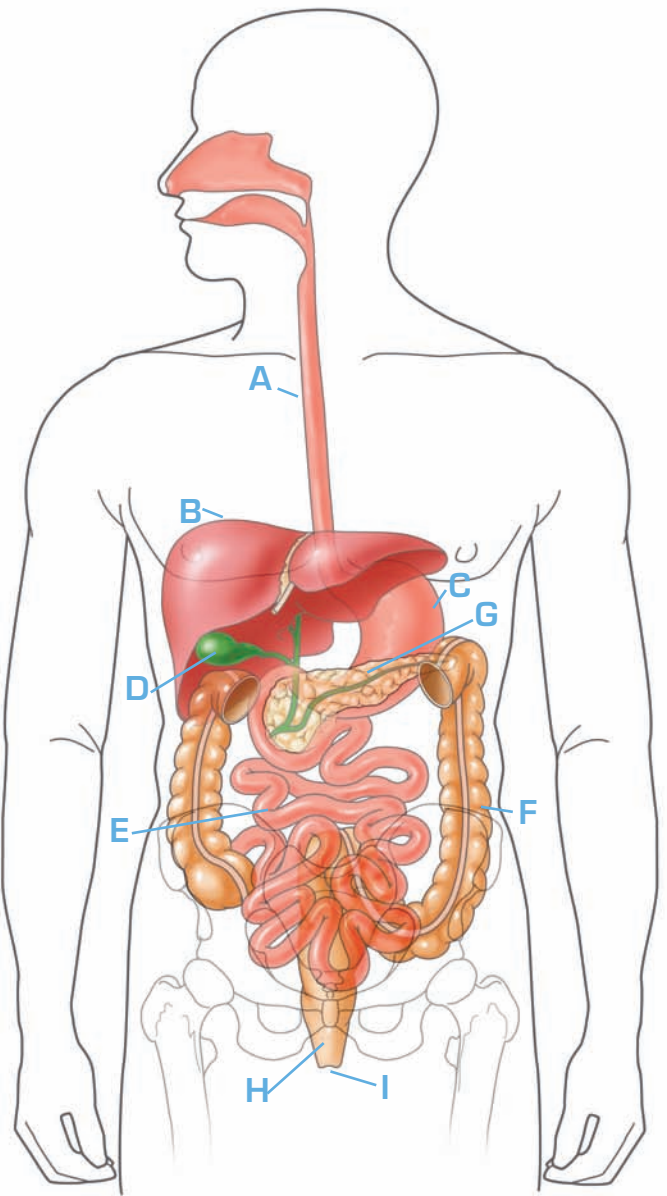
Guía para pacientes de su médico y



Conceptos Básicos de la Enfermedad Celíaca

- La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune que hace que el sistema inmune bloquee la función correcta del intestino delgado.
- Se considera a la enfermedad celíaca como un trastorno de mala absorción porque evita que el cuerpo acumule nutrientes cuando los alimentos pasan por el intestino delgado.
- Aunque puede ser complicado diagnosticar la enfermedad, el tratamiento es contundente y el alivio de los síntomas por lo general comienza a pocos días de adoptar una dieta sin gluten.

Su Sistema Digestivo



A. Esófago

B. Hígado

C. Estómago

D. Vesícula biliar

E. Intestino delgado

F. Intestino grueso

G. Páncreas

H. Recto

I. Ano



Para ayudarle a entender y controlar su enfermedad, AGA Institute le proporciona la siguiente información, diseñada para ofrecerle algunas realidades básicas, ayudarle a entender mejor su enfermedad y servir como punto de partida para las pláticas con su médico.

Enfermedad Celíaca

Mientras que usted pueda sentir alivio al recibir el diagnóstico de los síntomas sin explicación que ha estado sintiendo, podrá también sentir miedo cuando se entere que padece la enfermedad celíaca. Es importante que sepa que al seguir las indicaciones de su gastroenterólogo usted puede desarrollar un plan de alimentación que puede ayudar a controlar los síntomas y revertir el daño que ocasiona su enfermedad, permitiendo que usted y sus seres queridos tengan vidas saludables.

La enfermedad celíaca se produce en el sistema digestivo cuando las personas no pueden tolerar una proteína llamada gluten. El gluten se encuentra fundamentalmente en el trigo, el centeno y la cebada, pero también se encuentra en productos que usted consume diariamente, incluyendo algunas medicinas y vitaminas y también en el pegamento de las estampillas y los sobres.

La enfermedad celíaca fue, hasta tiempos recientes, considerada como un padecimiento raro. Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que aproximadamente 2 millones de personas en Estados Unidos pueden padecer la enfermedad celíaca. Es muy común entre los parientes cercanos, entre ellos los hermanos, padres e hijos, lo que significa que es un padecimiento genético. La enfermedad celíaca puede ser diagnosticada tanto en niños como en adultos y la gente puede vivir muchos años sin saber que la ha contraído. En algunos pacientes con predisposición genética, la enfermedad aparece después de una cirugía, embarazo, infección viral o tensión emocional severa.

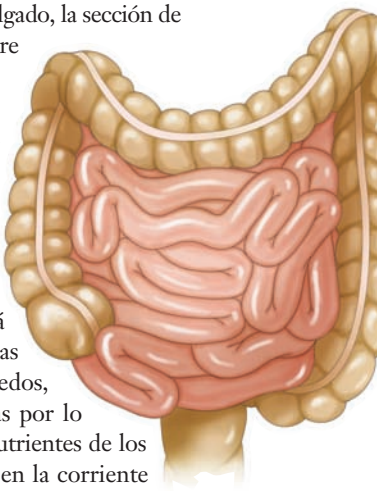
Muchas personas que contraen la enfermedad celíaca son mal diagnosticadas por diversas razones:

- ▶ Los síntomas relacionados con la enfermedad celíaca se atribuyen generalmente a otros tipos de problemas.
- ▶ Aunque muchos proveedores de servicios médicos tienen conocimiento de esta enfermedad, pueden no pensar primero en la enfermedad celíaca como diagnóstico potencial cuando analizan la lista de síntomas.

Biología de la Enfermedad Celíaca

La enfermedad celíaca hace que su sistema inmune dañe la capa del intestino delgado, la sección de su tracto gastrointestinal entre el estómago y el intestino grueso.

El intestino delgado, que tiene aproximadamente 20 pies de largo, termina el proceso digestivo, absorbe los nutrientes y pasa los residuos al intestino grueso. El intestino delgado está forrado con protuberancias pequeñas, semejantes a dedos, llamadas vellosidades. Éstas por lo general permiten que los nutrientes de los alimentos sean absorbidos en la corriente sanguínea.



Si las vellosidades no están sanas, los nutrientes pasan por el intestino delgado sin ser absorbidos y usted puede sufrir desnutrición, independientemente de la cantidad de alimentos que ingiera.

La enfermedad celíaca es un padecimiento permanente. Esta clasificada como un trastorno autoinmune, porque el cuerpo está dañado por su propio sistema autoinmune, y como un padecimiento de absorción deficiente, porque el cuerpo no puede absorber los nutrientes necesarios para funcionar adecuadamente.

Con la enfermedad celíaca, cuando usted ingiere alimentos o consume productos que contienen gluten, su sistema inmune responde dañando células y destruyendo la capa de vellosidades del intestino delgado. No obstante, si usted modifica sus hábitos y adopta un estilo de vida carente de gluten, podrá revertir el daño relacionado con la enfermedad celíaca.

Síntomas

La enfermedad celíaca afecta a las personas de manera diferente y los síntomas son amplios y variados. Experimentar los síntomas no significa que usted tiene la enfermedad celíaca, así como algunos de los pacientes que tienen la enfermedad pueden no mostrar ningún síntoma. Sin embargo, si usted tiene uno o más de estos síntomas y a un pariente con enfermedad celíaca, deberá consultar a su gastroenterólogo para que se le realice un estudio.

- ▶ Gas, distensión abdominal y dolor recurrentes
- ▶ Diarrea crónica o constipación; heces pálidas, mal olientes o grasosas
- ▶ Pérdida o ganancia de peso
- ▶ Fatiga
- ▶ Anemia inexplicable (la cantidad baja de células rojas produce fatiga)
- ▶ Cambios de comportamiento; la irritabilidad es común en los niños
- ▶ Adormecimiento en las piernas (por daño en los nervios)
- ▶ Dolor óseo o de articulaciones
- ▶ Calambres musculares
- ▶ Retraso de crecimiento en niños o fallas de desarrollo en infantes
- ▶ Ulceraciones pálidas dentro de la boca, llamadas úlceras aftosas
- ▶ Irritación y comezón cutánea, llamada dermatitis herpetiforme

Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca

Debido a que los síntomas de la enfermedad celíaca generalmente se asemeja a otras enfermedades, como el síndrome de intestino irritable, la enfermedad de Crohn y la diverticulitis, es frecuentemente difícil identificar si alguien tiene o no enfermedad celíaca. Cuando platique sus síntomas con su gastroenterólogo, él o ella podría ordenar un examen de sangre para definir si usted tiene o no niveles altos de auto-anticuerpos, que son anticuerpos que reacciones contra los tejidos de su cuerpo.

Si el resultado del examen de sangre es positivo, su gastroenterólogo podría realizar una endoscopia para obtener una muestra de tejido (biopsia) de su intestino delgado y comprobar el daño de las vellosidades. El gastroenterólogo practica la endoscopia utilizando un tubo flexible delgado y largo con una videocámara diminuta que tiene una luz en su extremo. El gastroenterólogo puede encauzar de manera segura el instrumento para examinar detalladamente la capa interna del intestino delgado. Instrumentos diminutos pasan por una abertura en el endoscopio para obtener las muestras de tejido de la biopsia. Para aprender más de la endoscopia, lea el folleto del AGA Institute sobre ese tema en la oficina de su gastroenterólogo o visite www.gastro.org/patient.

Antes de someterse a cualquier examen para determinar si ha contraído la enfermedad celíaca, es importante que usted continúe su dieta normal para que los resultados sean precisos.

Tratamiento

El tratamiento primario de la enfermedad celíaca es el seguimiento estricto de una dieta carente de gluten. Una dieta de por vida sin gluten le ayudará a proteger su intestino delgado.

En muchos pacientes con enfermedad celíaca, una pequeña cantidad de gluten es suficiente para ocasionar daño intestinal, aún cuando usted no esté sintiendo los síntomas.

Usted puede sentirse tentado a hacer caso omiso y podría ni siquiera notar el problema cuando lo haga, pero es importante recordar que puede correr el riesgo de padecer problemas de largo plazo.

Buenas noticias:

Los síntomas de mejoría deben comenzar a unos días de cambiar su dieta.



Aunque usted nunca estará completamente curado de la enfermedad celíaca, después de adoptar una dieta carente de gluten su intestino debe sanar en dos años en el caso de los adultos y en unos cuantos meses en el caso de los niños y los jóvenes.

Su gastroenterólogo podría optar por realizar una biopsia de tejido intestinal después de aproximadamente seis meses de que el diagnóstico confirme que la nueva dieta está ayudando a mejorar los tejidos intestinales.

Estar curado de la enfermedad celíaca significa que su intestino delgado vuelve a funcionar normalmente y puede comenzar a absorber correctamente los nutrientes; sin embargo, eso no significa que usted debe dejar de comer productos carentes de gluten. Algunos pacientes con enfermedad celíaca pueden experimentar síntomas si utilizan los mismos trastes de cocina para preparar su comida y comida que contenga gluten.

Complicaciones de la Enfermedad Celíaca

- ▶ Debido al daño del intestino delgado y a los problemas de absorción de nutrientes, las personas con enfermedad celíaca tienen mayor riesgo de desarrollar desnutrición, anemia y otras enfermedades y problemas de salud.
- ▶ Después de años de no haber sido diagnosticados, algunos individuos pueden experimentar la enfermedad celíaca “refractaria”, lo que significa que el cuerpo no responde a la dieta sin gluten y que los síntomas persisten y pueden producir daño intestinal.
- ▶ Los pacientes con celiarquía pueden desarrollar osteoporosis (huesos débiles y quebradizos) o corta estatura en los niños. Esto se debe a la carencia de absorción nutricional.
- ▶ Los pacientes pueden experimentar un riesgo mayor de contraer cáncer de linfoma e intestinal.
- ▶ Algunos pacientes con celiarquía podrían tener otros trastornos autoinmunes, incluyendo diabetes tipo 1, trastorno de tiroides, artritis reumatoide y enfermedad del hígado, entre otros.

Se ha realizado intensa investigación sobre la enfermedad celíaca para tener un mejor entendimiento y conciencia para un diagnóstico y tratamiento tempranos de la enfermedad.

Dieta Sin Gluten

Los granos, incluidos los productos de trigo, son la mayor fuente de nutrientes en la dieta básica Estadounidense. El Departamento de Agricultura de Estados Unidos recomienda que cada individuo consuma entre 3 a 8 onzas de granos al día, dependiendo de la edad y el nivel de actividad. Por ejemplo, esto es una rebanada de pan, una taza de cereal instantáneo o media taza de arroz cocido, pasta cocida o cereal cocido.

Si a usted le diagnostican la enfermedad celíaca, su gastroenterólogo trabajará con usted para ayudar a desarrollar un programa dietético con productos sin gluten, pero asegurando también que usted reciba el equilibrio correcto de nutrientes. Usted necesitará aprender a leer las etiquetas de nutrición para verificar que los productos no contengan gluten u otros ingredientes que puedan afectarle. Aunque la introducción de una dieta sin gluten pueda parecer abrumadora, especialmente en un niño, hay muchos alimentos que pueden sustituirse con alimentos tradicionales a base de trigo.

Algunos alimentos que usted podrá comer son:

- ▶ Amaranto
- ▶ Maranta
- ▶ Arroz integral
- ▶ Trigo negro
- ▶ Maíz
- ▶ Lino
- ▶ Leguminosas
- ▶ Mijo
- ▶ Nueces
- ▶ Patatas
- ▶ Quinoa
- ▶ Semillas
- ▶ Soya
- ▶ Tapioca
- ▶ Arroz silvestre

Los alimentos a evitar son:

- ▶ Trigo, incluyendo trigo negro, graham, escanda, kamut, semolina
- ▶ Fécula de trigo, salvado de trigo, germen de trigo, trigo partido, proteína de trigo hidrolizado
- ▶ Cebada
- ▶ Centeno
- ▶ Titrical (una cruz de trigo y centeno)

Muchos productos considerados sin gluten están por lo general contaminados con gluten, como los productos de avena. Es por esta razón que las avenas no se permiten en las dietas iniciales de quienes sufren la enfermedad celíaca.

Existen muchos productos alimenticios procesados que se fabrican con trigo, cebada y centeno. Aunque muchos de estos productos están disponibles sin gluten, lea la etiqueta de nutrición o contacte al fabricante para obtener más información.

- ▶ Cubos de consomé
- ▶ Frituras / papas fritas
- ▶ Caramelos
- ▶ Carnes frías, hot dogs, salami, embutidos
- ▶ Hostias de comunión
- ▶ Papas a la francesa
- ▶ Jugo de carne
- ▶ Matzoh
- ▶ Arroz mezclado
- ▶ Salsas
- ▶ Frituras de tortilla sazonadas
- ▶ Pavo sazonado en su jugo
- ▶ Sopas
- ▶ Salsa de soya

Visite www.gastro.org/patient para obtener más información sobre la salud digestiva y los exámenes que realiza un gastroenterólogo así como para localizar a un médico en su área que sea miembro de AGA.

La Asociación Gastroenterológica Americana (AGA, por sus siglas en inglés) tiene como misión el adelanto científico y práctico de la gastroenterología. Fundada en 1897, la AGA es una de las sociedades especializadas en medicina más antiguas en Estados Unidos. Entre nuestros 16,000 afiliados hay médicos y científicos que investigan, diagnostican y tratan trastornos del tracto gastrointestinal y el hígado. El Instituto de la AGA se encarga de la práctica, investigación y los programas educativos de la organización.

El contenido en la serie de folletos educativos para pacientes del Instituto de la AGA fue revisado por los siguientes gastroenterólogos:

John I. Allen, MD, MBA, AGAF

*Minnesota Gastroenterology
Chair, AGA Clinical Practice & Quality
Management Committee*

Harry R. Aslanian, MD

Yale University School of Medicine

Stephen J. Bickston, MD, AGAF

University of Virginia Health System

Joel V. Brill, MD, AGAF

*Predictive Health LLC
Chair, AGA Practice Management
& Economics Committee*

Marcia I. Canto, MD, MHS

Johns Hopkins University

Richard Davis, Jr. PA-C

University of Florida College of Medicine

Mark H. DeLegge, MD, AGAF

Medical University of South Carolina

Kenneth DeVault, MD

Mayo Clinic, Jacksonville

Stephen W. Hiltz, MD, MBA, AGAF

TriState Gastroenterology

Lawrence R.

Kosinski, MD, MBA, AGAF

Elgin Gastroenterology, S.C.

Linda A. Lee, MD, AGAF

Johns Hopkins School of Medicine

Stephen A. McClave, MD, AGAF

University of Louisville School of Medicine

Kimberley Persley, MD

Texas Digestive Disease Consultants

John Schaffner, MD

Mayo Clinic, Rochester

Joanne A.P. Wilson, MD, FACP, AGAF

Duke University Medical Center

Cynthia M. Yoshida, MD, AGAF

University of Virginia Health System

Atif Zaman, MD, MPH

Oregon Health and Science University

Traducción repasada por Marcia R. Cruz-Correa, MD, PhD, University of Puerto Rico Comprehensive Cancer Center



AGAINSTITUTE
AGA Education, Practice and Research



The Digestive Health Initiative® (DHI) es una iniciativa de AGA Institute que ofrece programas educativos sobre los trastornos digestivos a los individuos que padecen una enfermedad digestiva, como un esfuerzo para educar a la gran comunidad de prestadores de servicios médicos.

Este folleto es una producción de AGA Institute y el patrocinio a través de subsidios de Takeda Pharmaceuticals North America, Inc.



Para obtener más información acerca de las enfermedades digestivas,
favor de visitar el sitio Web de la AGA en www.gastro.org.

AGA Institute ofrece la información de estos folletos para fines educativos que provean información médica precisa y útil para el público en general. Esta información no constituye una opinión médica y no debe utilizarse para efectuar diagnósticos. La información de estos folletos no debe considerarse como sustituto de consultas con un especialista de cuidados médicos. Si usted tiene preguntas o preocupaciones acerca de la información de estos folletos, favor de contactar a su proveedor de servicios médicos. Le recomendamos utilizar la información y las preguntas contenidas en estos folletos con su(s) proveedor(es) de servicios médicos como medio para generar un ambiente de diálogo y asociación respecto a su enfermedad y su tratamiento.