

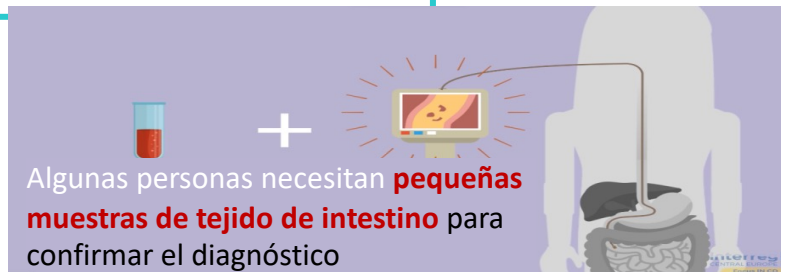
¿Qué es la enfermedad celiaca?

- Las personas con enfermedad celiaca, tienen una reacción al gluten.
- Esta reacción provoca daño en algunos tejidos, en concreto en la mucosa del intestino delgado. Esto hace que el cuerpo produzca unas sustancias (llamadas **anticuerpos**) contra el propio organismo (**anticuerpos anti-transglutaminasa y antiendomisio**).
- Por lo tanto, la enfermedad celiaca es una **enfermedad autoinmune**.



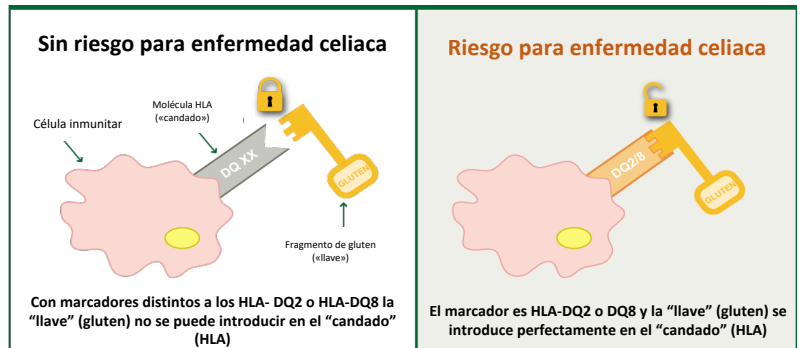
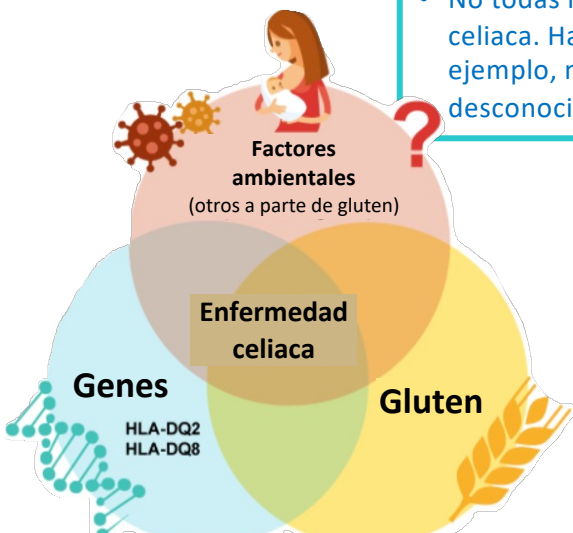
¿Cómo se diagnostica?

- Estos **anticuerpos específicos**, pueden ser medidos en sangre y ayudan al diagnóstico de enfermedad celiaca.
- En algunos niños, el **diagnóstico** se hace solo con **muestras de sangre**. En otros, se necesitan muestras del tejido del intestino (**biopsias**) para confirmar que hay un daño en la mucosa.
- La mucosa cicatriza y los anticuerpos se normalizan cuando la persona mantiene una **dieta estricta libre de gluten**.

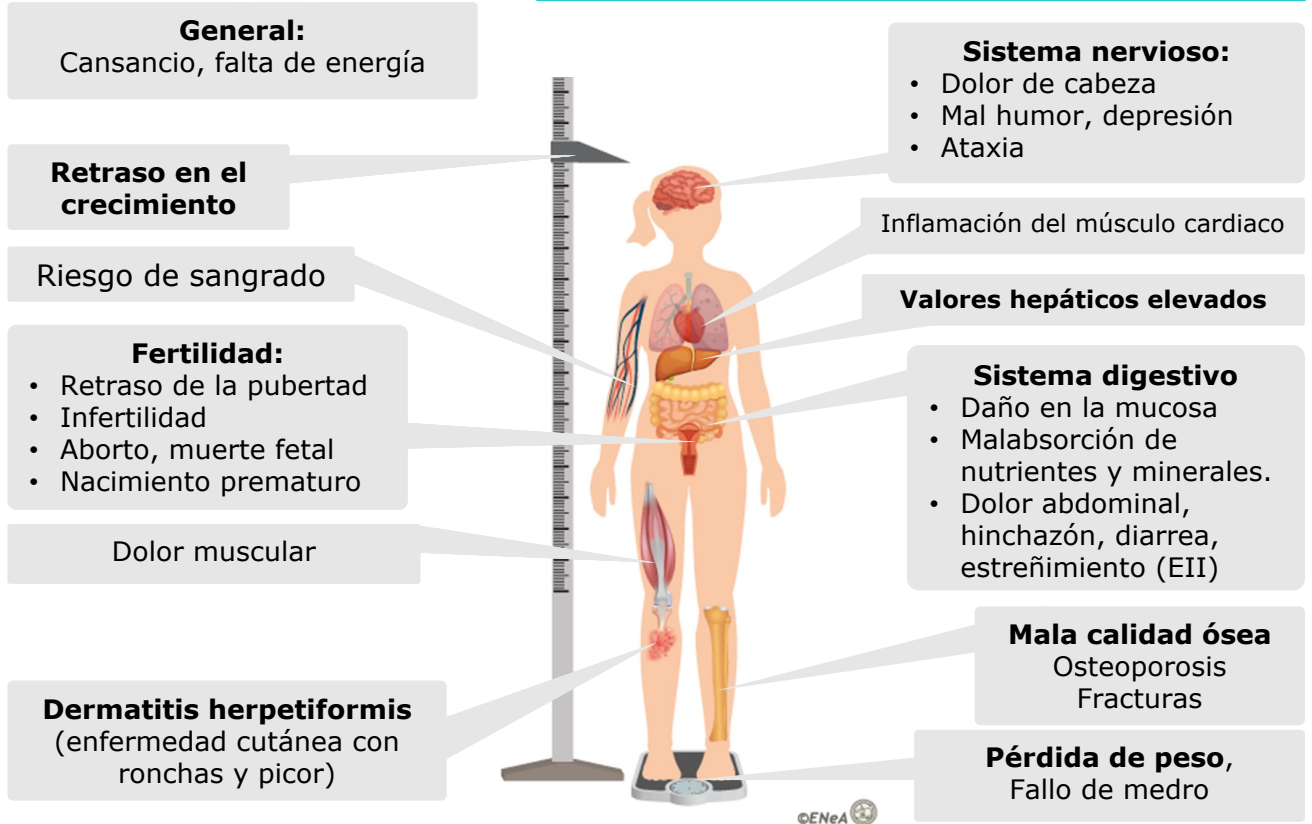


¿Quién tiene riesgo de enfermedad celiaca?

- La respuesta frente al gluten solo ocurre en personas con unos **marcadores genéticos concretos** en sus células inmunitarias, llamados **HLA DQ2 y/o HLA-DQ8**
- No todas las personas que tienen HLA DQ2 o DQ8 desarrollan enfermedad celiaca. Hay otros factores, además del gluten, que juegan un papel, por ejemplo, nuestro entorno o estilo de vida. Pero estos factores todavía son desconocidos. La enfermedad no puede prevenirse.



Posibles signos de enfermedad celiaca



- La enfermedad celiaca comienza principalmente en los primeros años de vida. **No todas** las personas con enfermedad celiaca **tienen signos o síntomas** a pesar de tener una mucosa dañada. Los síntomas son muy variables, inespecíficos y pueden no ser digestivos. Además, pueden aparecer años o décadas después de que haya comenzado la enfermedad.
- Por lo tanto, el diagnóstico de la enfermedad celiaca **suele pasar desapercibido**. Solo aquellos con síntomas más severos son diagnosticados (lo que se conoce como “la punta del iceberg celiaco”).
- La enfermedad celiaca ocurre en aproximadamente en 1 de cada 100 personas. Los **familiares de primer grado** (hermanos, padres e hijos) tienen **8 veces más probabilidades** de padecer la enfermedad. Por lo tanto, deben hacerse pruebas de despistaje. El **análisis de sangre** para anticuerpos **de transglutaminasa tisular (tTG o TGA)** sirve para **diagnosticar casos con y sin síntomas**.

Enfermedad celiaca clásica: síntomas de malabsorción

- Anticuerpos positivos
- Atrofia de la vellosidades intestinales
- Síntomas digestivos

Enfermedad celiaca sintomática: síntomas inespecíficos


- Anticuerpos positivos
- Atrofia de la vellosidades intestinales
- Síntomas extra-digestivos

Enfermedad celiaca subclínica / asintomática:

- Anticuerpos positivos
- Atrofia de la vellosidades intestinales
- Sin síntomas

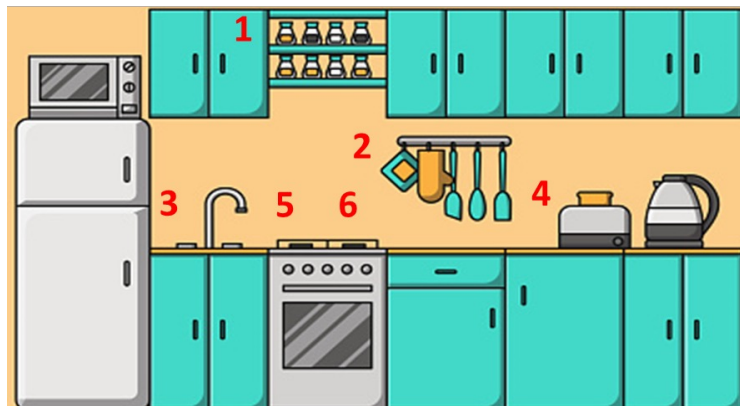
Cereales que contienen gluten y sus productos	Productos libre de gluten sin son frescos y sin procesar	Cereales sin gluten y legumbres
<ul style="list-style-type: none"> • Trigo • Cebada • Centeno • Espelta • Emmer • Dinkel • Bulgur • Triticale • Cuscús • Avena (si no está etiquetada como sin gluten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne • Pescado • Huevos • Fruta • Vegetales • Patatas • Yuca • Tofu • Leche, nata • Queso (sin otro ingrediente) • Frutos secos (naturales y tostados) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Sorgo • Maíz • Avena (si está etiquetada como sin gluten) • Mijo • Chía • Alforfón • Quinoa • Treff • Lentejas • Garbanzos

Terapia

- La única terapia eficaz es una **dieta estricta sin gluten de por vida**.
- Productos envasados etiquetados con el **símbolo de la espiga barrada** o como "Sin gluten" son seguros. 
- Con la dieta, la mucosa cicatriza como máximo en 3 años.
- Con una dieta sin gluten estricta, el **pronóstico es excelente**, sin complicaciones de salud.
- Incumpliendo la dieta, **el cuerpo recuerda y responde**: el daño de la mucosa empieza otra vez.
- **Hacer bien la dieta sin gluten no es fácil**, pero tú y tu familia lo conseguiréis.

Las medidas más importantes al llegar a casa para evitar el contacto cruzado con el gluten

1. **Almacene los productos sin gluten en recipientes cerrados** separados y etiquételos claramente.
2. **Use utensilios** de cocina limpios.
3. **Las manos y superficies** se tienen que limpiar antes de preparar alimentos sin gluten (con agua es suficiente).
4. **Tostadora**: se puede compartir entre alimentos con gluten y sin gluten, pero tiene que estar siempre limpia y sin migas.
5. **Pasta**: si comparte colador, prepare la pasta sin gluten en una olla limpia con agua. Escurra primero la pasta sin gluten y, en segundo lugar, la pasta que contiene gluten.
6. **Alimentos fritos**: Primero se deben freír los alimentos sin gluten y luego los alimentos que contienen gluten.





Busca ayuda con:

- **Consejo dietético** de un nutricionista con experiencia en dieta sin gluten
- **Organizaciones y asociaciones de pacientes** (“asociaciones de celíacos”) proporcionan soporte y material escrito
- **Grupos de apoyo** para niños, adolescentes, adultos y padres de niños afectados
- **Psicólogo**, en caso de que su hijo necesite apoyo para hacer frente al diagnóstico o la dieta
- **Médico** para revisiones periódicas de control de peso y crecimiento y realizar análisis de sangre para determinar los anticuerpos cada 6 meses hasta que se normalicen. Después, controles cada año o cada 2 años, o antes si aparece algún síntoma.
- **Informa** a la familia, amigos, profesores de la escuela infantil o del colegio. Pide ayuda para que apoyen y ayuden a tu hijo a seguir la dieta sin gluten.
- **Herramientas en línea para pacientes y padres:** para aprender más (disponible en inglés y en otros 8 idiomas)

Puntos importantes

- **Guarda el informe escrito** con los resultados de su hijo que confirman el diagnóstico de enfermedad celíaca en un lugar seguro junto al resto de pruebas y resultados médicos.
- **Vaya a ver al nutricionista:** *(Nombre y número de teléfono)*
- **Siguiente consulta médica:** *Día y hora*
- **Enlace a las herramientas en línea:** www.celiacfacts.eu
- **Contacte con la Asociación de Celíacos:** *(Nombre, dirección y página web)*



This version was translated from English. Thank you to Paula Crespo and Luisa Mearin.

ESPGHAN takes no responsibility for the accuracy of the translation of the original English version.