

**Unidad de Educación Terapéutica
sobre Celiaquía**

 955 83 91 69

UGC de Medicina Interna y Especialidades Médicas
Área de Gestión Sanitaria de Osuna

CONSEJERÍA DE SALUD

**GUÍA PRÁCTICA
PARA PERSONAS CON
ENFERMEDAD CELÍACA**



ÁREA DE GESTIÓN SANITARIA DE OSUNA

CONOZCA cómo vivir mejor con la Enfermedad Celíaca

Guía de información para pacientes.

Autoría:

M^º del Carmen Vázquez Alférez. Experta Universitaria en Enfermedad Celíaca

José Ignacio Vázquez Rodríguez. Profesor de la Escuela Universitaria de Osuna

Personas expertas que han participado en la validación de la guía:

Eduardo Arranz. Presidente de la SEEC. Profesor de la Facultad de Medicina de la U de Sevilla

Carolina Sousa. Profesora de la Facultad de Farmacia, Universidad de Sevilla

Manuel Mejías. Catedrático de la Facultad de Farmacia, Universidad de Sevilla

Emilio Naranjo Trenado. Presidente de FACA.

Cristóbal Toro Ibáñez. Pediatra AGS de Osuna

Dibujos:

Celia Zurita Castañeda

Marina Vázquez Vázquez

Marta Vázquez Vázquez

M^º del Carmen Vázquez Alférez

Edita:

ÁREA DE GESTIÓN SANITARIA DE OSUNA
CONSEJERÍA DE SALUD. JUNTA DE ANDALUCÍA

Índice

¿En qué consiste esta Guía?	4
Qué es la Enfermedad Celíaca (EC)	5
Qué es el gluten	5
¿Es frecuente la EC?	6
¿A quién puede afectar?	6
¿Cómo se manifiesta?	7
¿Cómo se diagnostica?	8
¿Cuál es su tratamiento y por qué debe realizarlo?	9
¿Cómo debe elaborar la dieta sin gluten?	10
Dieta sin gluten	11
Clasificación de alimentos. Normas de elaboración	11
Alimentos con gluten	12
Alimentos que pueden contener gluten	12
Alimentos sin gluten	13
¿Cómo puede evitar las contaminaciones cruzadas?	14
¿Qué debe tener en cuenta a la hora de adquirir los productos?	14
El uso de los medicamentos	15
¿Qué puede hacer para convivir mejor con la EC?	16
¿Cómo puede ayudar a su hijo/a celíaco/a?	17
Saber más	19

¿En qué consiste esta guía?

Esta guía informativa está dirigida a personas que han sido diagnosticadas de **Enfermedad Celíaca** (EC) y/o a aquellas que vayan a cuidar a alguien con EC.

El diagnóstico de una enfermedad crónica suele ir acompañado de una serie de temores e incertidumbres que repercuten en la calidad de vida del paciente a nivel personal, familiar y social.

La aceptación y adaptación al nuevo estatus, y en cierto modo el curso de la enfermedad, están relacionados con los recursos de los que puedan disponer los afectados a la hora de afrontar, manejar y controlar su patología.

Este documento le ayudará a conocer mejor la EC, y contribuirá en el afrontamiento de la enfermedad, permitiendo una mayor readaptación, y la recuperación de una mejor calidad de vida.

Ha sido creado por profesionales de la salud y por personas expertas en comunicación e información a pacientes.

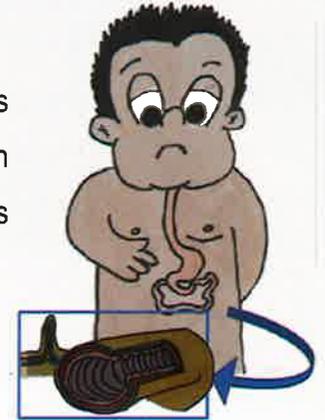
Para su desarrollo, se han tenido en cuenta numerosos documentos informativos sobre EC elaborados en España y otros países.

No obstante, este documento no sustituye a los profesionales de medicina y enfermería, que son a los que debe pedir consejo e información adecuada a la hora de resolver sus dudas.

¿Qué es la Enfermedad Celíaca?

La EC es una enfermedad crónica en la que el gluten afecta a las vellosidades del intestino delgado.

Esta afectación, impide la absorción de los nutrientes que ingerimos en la dieta, y que son necesarios para la supervivencia de los seres humanos.



¿Qué es el gluten y dónde lo podemos encontrar?



El gluten es una proteína que se encuentra en algunos cereales como el trigo, la espelta, el kamut, la avena, la cebada, el centeno, y el triticale, así como en todos aquellos productos que se derivan y/o fabrican con ellos.



¿Es frecuente?

Si Las investigaciones demuestran que el 1% de la población general puede padecerla, siendo la enfermedad inflamatoria intestinal más frecuente en nuestro país.

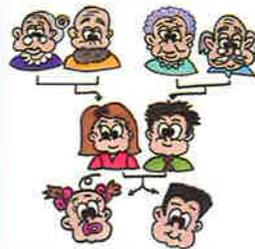
¿A quién puede afectar?



Actualmente se conoce que la EC se da en personas genéticamente predisuestas, y puede afectar a cualquier raza, aparecer a cualquier edad y en ambos sexos.

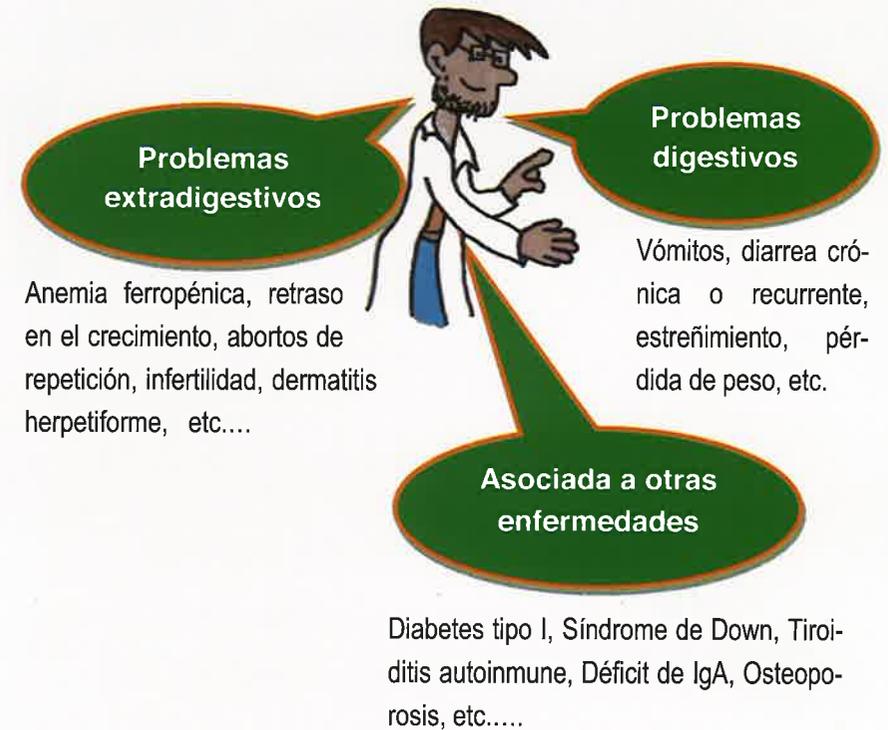
RECOMENDACIÓN

Es aconsejable realizar un estudio de los familiares más cercanos al paciente (hijos, hermanos y padres).



¿Cómo se manifiesta?

Las manifestaciones clínicas de la EC pueden ser muy variadas e incluso pasar desapercibidas, aunque exista el daño intestinal.



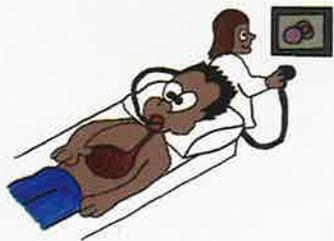
Los conocimientos adquiridos sobre la EC en los últimos años, han permitido demostrar la gran heterogeneidad existente en la presentación clínica, pudiendo ir desde un grave síndrome de malabsorción con importantes deficiencias nutricionales, hasta formas en las que pueden existir síntomas digestivos "atípicos" o extradigestivos.

¿Cómo se diagnostica?

Con el fin de saber si una persona padece EC, es necesario realizar varias pruebas diagnósticas:

a. ANALÍTICAS DE SANGRE

1. Para ver si existen anticuerpos en sangre compatibles con la EC.
2. Para saber si genéticamente tiene predisposición a desarrollar la enfermedad.



b. ENDOSCOPIA DIGESTIVA

Para tomar muestra (biopsia) de la mucosa intestinal y analizar.

c. ANATOMÍA PATOLÓGICA

Para confirmar la posible presencia de lesiones en las vellosidades.



¿Cuál es su tratamiento y por qué debe realizarlo?

La EC NO SE CURA, pero SÍ SE PUEDE CONTROLAR.

Actualmente, el único tratamiento que puede controlar la EC es una dieta exenta de gluten, mantenida de forma correcta, o sea, estricta y de por vida.

La ELIMINACIÓN del gluten de la dieta permite:

- Reparar el daño intestinal.
- Recuperar la absorción de nutrientes..
- Restablecer su estado de salud.

La REINTRODUCCIÓN del gluten en la dieta ocasiona:

- La reaparición del daño intestinal
- Una disminución de la absorción de nutrientes.
- El empeoramiento de su estado de salud.



La dieta correcta debe llevarse a cabo las 24 horas del día, los 365 días del año, durante toda la vida.

La recuperación de su intestino tarda meses, incluso años en conseguirse.

La ingesta de pequeñas cantidades de gluten puede ocasionar el daño de su intestino aunque no haya síntomas evidentes.

¿Cómo debe elaborar la dieta?

Llegados a este punto, se habrá dado cuenta que es imprescindible conseguir que la dieta sea estricta, y esta labor no es nada fácil, ya que la eliminación del gluten en cantidades tan pequeñas, requiere tanto conocimientos, como habilidades para manejar la nueva situación.

NO SE DESANIME

El principal objetivo de esta guía es proporcionarle los recursos necesarios para solventar aquellas dudas que pueda tener, así como las herramientas pertinentes para afrontar el manejo de la EC.



Para ello, en las siguientes páginas le vamos a proporcionar una serie de normas y conceptos, que llevados a la práctica, le permitirán elaborar menús sin gluten con total garantía, así como algunos consejos que le ayuden a desenvolverse ante los posibles cambios que va a necesitar realizar para convivir con la EC, sin que por ello disminuya su calidad de vida.

DIETA SIN GLUTEN

Clasificación de alimentos

En primer lugar, debe identificar qué alimentos puede o no puede consumir.



Para ello, podrá utilizar la llamada dieta semáforo, ya que la clasificación de alimentos por colores facilitará su aprendizaje.

Normas de elaboración

Una vez seleccionados los alimentos adecuados, deberá tener en cuenta una serie de precauciones con el fin de evitar las contaminaciones cruzadas.



CONTAMINACIÓN CRUZADA



Se produce cuando alimentos sin gluten adquieren de forma involuntaria trazas (pequeñas cantidades) de esta proteína, convirtiéndose por ello en NO APTOS para el consumo en la dieta sin gluten.



Alimentos CON GLUTEN

En este grupo, incluiremos aquellos alimentos que contengan gluten, por lo que estarán prohibidos, y no se podrán consumir.

- Cereales con gluten: trigo, espelta, kamut, avena, cebada, centeno y triticale.
- Derivados de dichos cereales como harinas, sémolas, féculas, etc.
- Productos elaborados con los cereales y/o sus derivados: panes, galletas, pastas, etc.

DEBERAN SER EXLUIDOS DE LA DIETA, SUSTITUYÉNDOLOS POR PRODUCTOS APTOS PARA CELIACOS



Alimentos que PUEDEN CONTENER GLUTEN

En ámbar, incluiremos aquellos alimentos que pueden contener gluten o no, dependiendo de los ingredientes que se hayan utilizado, y/o el proceso de elaboración al que han sido sometidos.

- Productos manufacturados en cuyos ingredientes puede encontrarse el gluten, o se hayan podido contaminar en el proceso de elaboración, como pueden ser: charcutería, postres lácteos, preparados cárnicos, frutos secos, platos precocinados, helados, golosinas, etc.

ESTARÁN PERMITIDOS SOLO AQUELLOS QUE GARANTICEN TANTO LA AUSENCIA DE GLUTEN, COMO DE TRAZAS.



Alimentos SIN GLUTEN

En color verde, incluiremos aquellos alimentos que no contienen gluten por naturaleza.

- Cereales sin gluten como: arroz, maíz, quínoa, amaranto, mijo, sorgo, etc.



SIN MOLER, puesto que sus harinas y sémolas pueden haberse contaminado durante el proceso de la molienda.

- Productos que por naturaleza no contienen gluten como: carnes, pescados, huevos, leche, verduras, hortalizas, frutas, legumbres, etc.

SON DE LIBRE CONSUMO, SOLO DEBERÁ PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN DURANTE EL PROCESO DE ELABORACIÓN, EVITANDO LAS POSIBLES CONTAMINACIONES



PRECAUCIÓN

El consumo de pequeñas cantidades de gluten (trazas) en los alimentos, supone un grave perjuicio, que puede comprometer su estado de salud

¿Como puede evitar las contaminaciones cruzadas?

ATENCIÓN a:

- La LIMPIEZA de las manos, las superficies de trabajo y los utensilios (paletas de madera, tablas de corte, etc.)
- La CONTAMINACIÓN POR ARRASTRE: No debe compartir recipientes con productos de untar (mantequillas, patés, etc.)

NO compartir:

- ELECTRODOMÉSTICOS que no se pueden limpiar (tostadoras o similares).
- FREIDORAS en las que se elaboran alimentos con gluten.
- ALIMENTOS Y/O CONDIMENTOS con la idea de retirar antes de servir..



Los restos de migas de pan, harina o similares, pueden ocasionar la ingesta de trazas en cantidades que la persona con celiaquía no debe consumir.

¿Qué debe tener en cuenta a la hora de adquirir los productos?

A la hora de adquirir productos que sean aptos para su consumo, debe tener en cuenta que:

- El uso de alimentos elaborados con ingredientes sin gluten, en tahonas o panaderías tradicionales en las que se han elaborado otros productos con gluten, conllevan a la ingesta de pequeñas cantidades (trazas) de gluten NOCIVAS para la persona con celiaquía
- La compra de alimentos a granel (golosinas, especias, frutos secos, etc.) no garantiza la ausencia de gluten, pudiendo ocasionar la ingesta involuntaria de trazas.

EL USO DE LOS MEDICAMENTOS

Del mismo modo que hay que vigilar el consumo de los alimentos, debemos tener en cuenta la ingesta de medicamentos de forma segura.



Los fabricantes de la industria farmacéutica utilizan excipientes que pueden contener gluten.

Según Resolución de la Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios (12 Julio de 1989), BOE núm.179 y Circular 2/2008, los laboratorios farmacéuticos están obligados a declarar la presencia de gluten como excipiente.

Por ello, si tiene la necesidad de consumir algún medicamento oral (por boca), debe avisar a su médico a la hora de que se lo recete.

De igual modo, su farmacéutico le puede proporcionar la información necesaria a la hora de asegurar la ausencia de gluten en los fármacos que necesite.



PRECAUCIÓN

Con el consumo de “complementos de la dieta” o “hierbas medicinales”, ya que en muchos de los casos, puede no existir un control médico o farmacéutico estricto sobre ellos.

¿Qué puede hacer para vivir mejor con la EC?

La labor de llevar a cabo una dieta de forma correcta va a originar importantes modificaciones en sus hábitos alimenticios que pueden repercutir en sus relaciones sociales, por ello queremos proporcionarle las siguientes recomendaciones:

- Haga uso de todo el material que se le ha facilitado, le servirá de ayuda para afrontar y manejar de forma adecuada la enfermedad y su tratamiento
- No se guarde las dudas y preocupaciones. Intente resolverlas, ya que si no lo hace, eso puede conllevar el aumento de las limitaciones que ya de por sí plantea la dieta.
- Es vital que sus costumbres y aficiones no se vean alteradas por los nuevos hábitos alimenticios. No debe dejar de hacer las cosas rutinarias (asistencia a eventos sociales, cumpleaños...), solo hay que aprender a organizarse y a resolver con la debida prudencia y conocimiento las limitaciones que conlleva la existencia de gluten en cualquier alimento fuera de casa.

Debe ASUMIR LAS LIMITACIONES y ADAPTAR LA DIETA A SUS HÁBITOS SOCIALES, con el objetivo de llevar una vida normal, como antes de iniciar el tratamiento

¿Cómo puede ayudar a su hijo celiaco?

En el caso de que estemos ante una persona con celiaquía en edad pediátrica o en la adolescencia, se recomienda al cuidador las siguientes tareas:



INFÓRMESE

La falta de información de quien ejerce el papel de cuidador, puede repercutir en el manejo de la situación, por lo que le recomendamos que se informe lo más ampliamente posible.

IMPLIQUE A SU HIJO

- Haga que participe en todo momento, explíquelo todo lo que usted ha aprendido teniendo siempre en cuenta su edad.
- De consejos breves y bien estructurados, buscando el momento óptimo en el que puedan tener una mayor efectividad.
- Convierta la comida en un acto de conversación y convivencia, sin duda es el mejor momento para enseñarle a reconocer los alimentos prohibidos y permitidos



ES CONVENIENTE hacerlos cómplices, ya que el control de su enfermedad también está en sus manos

NO olvide que se convertirá en un adulto que ha de asumir todas las responsabilidades que le plantea la vida, y ha de saber desenvolverse.

APÓYELO EN LA ACEPTACIÓN DEL TEMA.

En lo referente a la alimentación, ayúdelo a seguir una dieta correcta, explicándole que puede o no comer. Todo ello sin dramatismos, el objetivo es lograr que sea un hábito saludable, no una obligación.



TRÁTELO COMO LO QUE ES, UN NIÑO NORMAL



No lo sobreproteja, enséñelo a ser responsable en el manejo de la dieta. De ese modo, evitará en gran parte la aparición de complejos e inseguridades.

FACILITE SU ADAPTACIÓN E INTEGRACIÓN EN EL ENTORNO SOCIAL.

No "aísle" a su hijo, debe adaptarse a la vida social como cualquier otro. Se trata de lograr que pueda reconocer que su enfermedad no le va a imposibilitar para llevar una vida absolutamente normal... siempre y cuando respete las recomendaciones alimenticias.



A la hora de realizar excursiones o viajes, es aconsejable que se informe previamente, si existe realmente la posibilidad de proporcionar una dieta correcta.

EL OBJETIVO NO HA DE SER OTRO QUE CONSEGUIR UNA BUENA ADHESIÓN A LA DIETA DE FORMA VOLUNTARIA, NO COMO UNA IMPOSICIÓN, A LA VEZ QUE SE CONVIERTEN EN PERSONAS SIN LIMITACIONES NI TRABAS SOCIALES

SABER MÁS

Con el fin de que pueda ampliar su información acerca de la Enfermedad Celiaca, le facilitamos las siguientes referencias:

CONTACTOS DE INTERÉS:

- Sociedad Española de Enfermedad Celiaca (SEEC). <http://www.seec.es/>
- Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE). <http://www.celiacos.org> <http://facejoven.org>
- Federación de Asociaciones de Celiacos de Andalucía (FACA). http://www.celiacos.org/index.php?option=com_content&view=article&id=70&Itemid=59
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. <http://www.mspsi.gob.es/>

MANUALES DE INTERÉS

- Diagnóstico precoz de la Enfermedad Celiaca. SANIDAD 2008. Ministerio de Sanidad y Consumo. www.msc.es
- Protocolo de diagnóstico y seguimiento de la Enfermedad Celiaca. Servicio Madrileño de Salud. Dirección General de Atención Primaria. www.madrid.org
- El libro blanco sobre la Enfermedad Celiaca. Consejería de Sanidad y Consumo. Asociación de Celiacos de Madrid. www.celiacosmadrid.org

Otros Contactos de interés: <https://ws003.juntadeandalucia.es/pls/intersas/servicios.informacion.voluntad.vital>