

# Enfermedad celiaca



## ¿Qué es la enfermedad celiaca o celiaquía?

Es una **enfermedad inflamatoria, autoinmune**, que aparece en personas con **predisposición genética** y que **daña al intestino delgado** dificultando la absorción de nutrientes y provocando síntomas como **diarrea o dolor abdominal**.

Está provocada por el consumo de cereales como el **trigo, centeno, cebada y otros** como la escanda, espelta, triticale, etc., que contienen una proteína que se llama **gluten**.



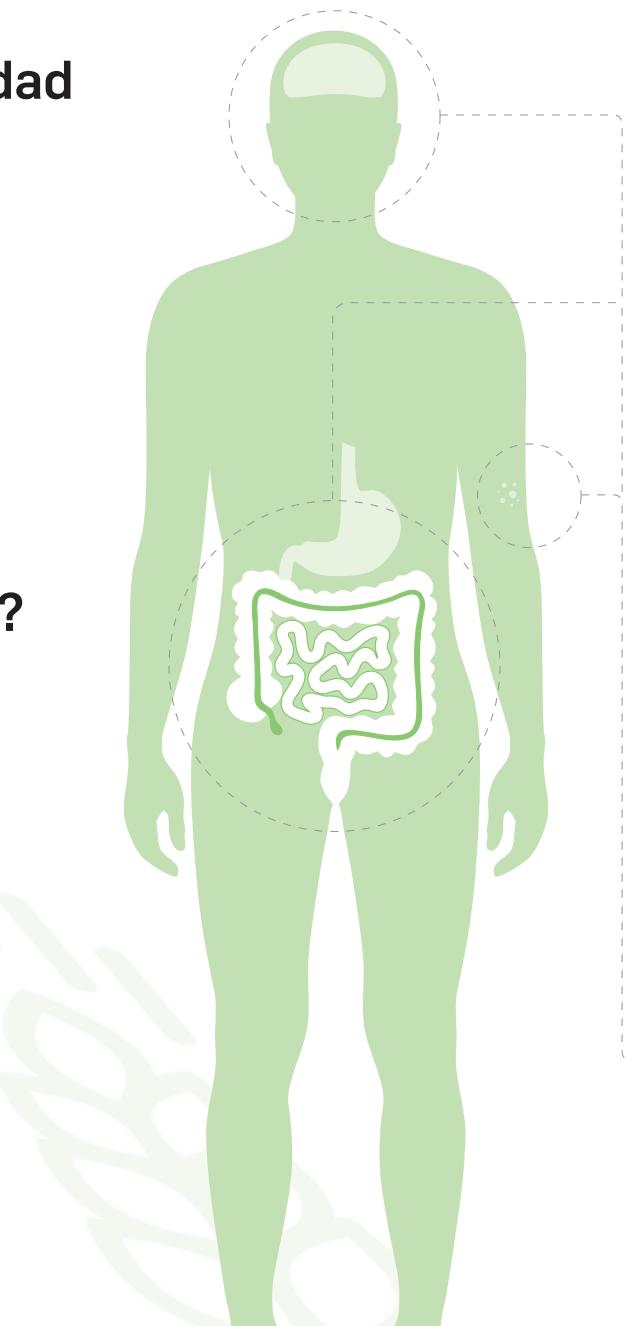
## ¿Cómo se diagnostica?

Además de por los síntomas, el médico solicitará realizar **análisis de sangre, pruebas genéticas y una biopsia** para determinar el daño en el intestino.

La celiaquía **afecta aproximadamente al 0,5%** de la población



**Más a mujeres que a hombres** pero se cree que hay muchas personas afectadas que **no están diagnosticadas**



## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas son muy variados, siendo los más habituales:

- **Diarrea**
- **Distensión y dolor abdominal**
- **Pérdida de peso**
- **Pérdida de apetito**
- **Náuseas y vómitos**
- **Retraso del crecimiento (en niños)**
- **Irritabilidad**
- **Tristeza**
- **Dolor de cabeza**
- **Pérdida de masa muscular**
- **Fatiga**
- **Anemia**
- **Dermatitis**



**Farmacéuticos**  
Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional  
de **Alimentación**

# ¿Cuál es el tratamiento?

El único tratamiento actualmente disponible, efectivo y seguro es **seguir una dieta sin gluten durante toda la vida**. Es decir, eliminar de la dieta cualquier alimento que contenga cereales o derivados con gluten.

**La dieta debe basarse en alimentos que de forma natural no contienen gluten** (frutas, verduras, legumbres, frutos secos, carne, pescado, lácteos, arroz, maíz, etc.).



## Consejo farmacéutico

No olvides, pregunta tus dudas sobre la enfermedad celiaca a tu farmacéutico



Alimentos genéricos	Convencionales (según su composición pueden contener gluten)	No aptos (contienen gluten)	Específicos (sin gluten)
<p>Arroz, maíz, quinoa, amaranto, mijo, sorgo, teff, trigo sarraceno, soja (incluyendo harinas)</p> <p>Frutas (mermeladas, en almíbar y desecadas), verduras, hortalizas y tubérculos</p> <p>Frutos secos al natural</p> <p>Leche y derivados (queso, requesón, nata, yogures naturales, kéfir)</p> <p>Carne, pescado, marisco y huevos</p> <p>Legumbres</p> <p>Azúcar, miel, edulcorantes</p> <p>Cacao y chocolate puro</p> <p>Aceites, mantequillas y margarinas sin aditivos</p> <p>Sal, vinagre, pimienta, hierbas naturales</p> <p>Gaseosas, refrescos, zumos, infusiones y café sin aromas</p> <p>Vino, anís, aguardiente, coñac, ginebra, pacharán, whisky, vodka, tequila</p>	<p>Harinas de frutos secos, legumbres y tubérculos</p> <p>Frutas glaseadas, dulce de membrillo, verduras para saltear y ensaladillas</p> <p>Frutos secos tostados/fritos/harinas</p> <p>Batidos, bebidas de leche, queso para untar, postres lácteos, queso en porciones, yogures de sabores</p> <p>Embutidos y derivados de carne o pescado (hamburguesas, albóndigas, surimi, etc.)</p> <p>Harinas de legumbres, lentejas cocidas, legumbres cocinadas</p> <p>Cacao y chocolate instantáneo, bombones rellenos, crema de cacao</p> <p>Aceites aromatizados, mantequillas/margarinas ligeras o fáciles de untar</p> <p>Especias, condimentos y sazonadores, pimentón, crema de vinagre</p> <p>Bebidas de café, isotónicas, energéticas, horchata, infusiones con aromas</p> <p>Combinados, licores, sangría, tinto de verano</p>	<p>Trigo, cebada, centeno y sus variedades e híbridos (incluyendo pasta, harinas, almidones, sémolas)</p> <p>Bollería, pastelería, galletas, bizcochos, rebozados</p>	<p>Son aptos para personas celiacas pero suelen tener alto contenido en grasas y azúcares por lo que se recomienda un consumo ocasional</p>



Revisa siempre el etiquetado de los **alimentos y medicamentos**.



Si dudas de si un alimento o medicamento puede contener gluten, **no lo consumas o utilices**.



No adquieras ni consumas productos **a granel**.



Si comes fuera de casa, informa al personal del restaurante para que te indiquen las **opciones disponibles** para ti.



Utiliza **menaje y cubiertos de metal o plástico** y usa un **tostador para ti solo**.



Es recomendable **guardar por separado y bien etiquetados los productos sin gluten** colocándolos en las estanterías o bandejas superiores de la despensa o frigorífico.



Cuando **viajes**, lleva contigo tu **medicación habitual** así como un pequeño **botiquín** con analgésicos, antipiréticos, antidiarreicos, etc. y productos sanitarios que no contengan gluten.



Revisa tu **cartilla vacunal** y si aún no lo has hecho, vacúunate frente a la **gripe y el neumococo**.



Contacta con la **asociación de celiacos** más cercana si necesitas ayuda y más información sobre tu nueva situación.



**Farmacéuticos**  
Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional de **Alimentación**