

# ¿eres celíac@?



## ¡podemos ayudarte!

más de 3.000 usuarios  
valoran nuestros servicios



## La Enfermedad Celíaca

La Enfermedad Celíaca (EC) es un desorden sistémico crónico, de base inmunológica, causado por la ingesta de gluten en personas con predisposición genética. Produce una lesión, de gravedad variable, en la mucosa del intestino delgado superior (duodeno), con la consiguiente mala absorción de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales y vitaminas) en el tubo digestivo.

### ¿Qué significa desorden sistémico crónico?

Significa que la EC no afecta únicamente al aparato digestivo, sino que **cualquier otro órgano y su función pueden verse alterados**. Es habitual que existan problemas reumatológicos, endocrinos, neurológicos, psiquiátricos, dermatológicos o reproductivos, que de hecho llegan a ser más frecuentes que los síntomas puramente intestinales.

### ¿Por qué es crónica?

La EC es de carácter permanente, hoy por **hoy no tiene cura** y sólo se controla con la dieta sin gluten. El riesgo de que se reactive, cuando se come gluten, permanece durante toda la vida.

### ¿Qué significa de base inmunológica?

El sistema inmunológico o inmunitario, lo que conocemos como “las defensas” (cuya función es defender al organismo frente a la invasión de sustancias extrañas o peligrosas), reacciona de manera

inadecuada cuando detecta gluten en el intestino de la persona celíaca. Es decir, **desencadena una reacción inflamatoria y autoinmune** que daña la pared intestinal llegando a destruir las vellosidades intestinales, y que puede tener consecuencias más allá del intestino. Por tanto, **la EC no debe ser considerada una mera intolerancia**, ya que las intolerancias alimentarias carecen de una base inmunológica.

### ¿Qué significa predisposición genética?

Los genes vinculados con la EC pertenecen al sistema \*HLA y originan las variantes proteicas de riesgo **HLA-DQ2 y HLA-DQ8**. Las personas con predisposición genética, presentan al menos una de ellas.

### ¿A quién afecta?

La EC afecta al 1-2% de la población, en países occidentales. En el Estado, se estima que hay 1 persona celíaca por cada 71 en la población infantil y 1 persona celíaca por cada 357 en la población adulta.

Puede diagnosticarse a cualquier edad y se da el doble en mujeres que en hombres (1 hombre / 2 mujeres).

### Síntomas

En la EC pueden verse afectados diferentes órganos o sistemas, no solo el digestivo, por lo que los síntomas pueden ser muy variados. En grupos de riesgo –familiares directos del paciente celíaco– puede ser asintomática, dificultando el diagnóstico.

---

\* HLA: Sistema del antígeno leucocitario humano.



	Síntomas gastrointestinales	Síntomas extraintestinales
Niño o niña pequeña	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diarrea crónica</li> <li>- Depositiones claras, fétidas, abundantes y grasosas</li> <li>- Falta de apetito</li> <li>- Vientre inflamado</li> <li>- Vómitos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cansancio</li> <li>- Irritabilidad</li> <li>- Pérdida de peso</li> <li>- Retraso del crecimiento</li> </ul>
Niño o niña mayor y adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dolor abdominal crónico</li> <li>- Distensión abdominal</li> <li>- Estreñimiento crónico</li> <li>- Náuseas</li> <li>- Vómitos recurrentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anemia ferropénica</li> <li>- Aftas bucales recurrentes</li> <li>- Alteraciones del carácter</li> <li>- Cefaleas</li> <li>- Fatiga crónica</li> <li>- Estancamiento en el crecimiento, talla corta</li> <li>- Retraso puberal</li> <li>- Retraso de la 1ª regla</li> <li>- Ausencia de regla (amenorrea)</li> <li>- Fracturas óseas ante traumatismos banales</li> <li>- Dermatitis herpetiforme</li> <li>- Pelo frágil</li> </ul>
Personas adultas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las manifestaciones digestivas clásicas son excepcionales; hasta un 21% puede presentar sobrepeso y un 12% obesidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anemia ferropénica resistente al tratamiento con hierro</li> <li>- Estreñimiento</li> <li>- Episodios de diarrea</li> <li>- Malnutrición</li> <li>- Molestias abdominales, meteorismo</li> <li>- Dolores óseos y articulares</li> <li>- Infertilidad</li> <li>- Abortos recurrentes</li> </ul>

## Diagnóstico

Son varias las pruebas que se tienen en cuenta para realizar el diagnóstico. Citaremos, entre otras:

**Estudio serológico:** es un análisis de sangre para comprobar la presencia de anticuerpos específicos de la EC en la sangre. Son los siguientes:

- Anticuerpos IgA anti-transglutaminasa tisular (IgA TGT)
- Anticuerpos IgA anti-endomisio (IgA AEM) o (IgA EMA)
- Anticuerpos anti-péptidos de gliadina desamidada (anti-PDG) IgG

**Estudio genético:** El estudio genético de predisposición a EC sirve para averiguar si una persona posee alguna de las dos variantes proteicas de riesgo: HLA-DQ2 o HLA-DQ8.



Aproximadamente el 30% de la población tiene predisposición genética a EC (fondo naranja), ya que posee al menos una de las variantes proteicas de riesgo: HLA-DQ2 o HLA-DQ8. Sin embargo, la EC afecta, en promedio, al 1% de la población (fondo rojo). Esto significa que la mayoría de los portadores de riesgo (29 de cada 30) no son celíacos ni lo serán nunca, y solo 1 de cada 30 portadores la desarrollará en algún momento de su vida. Las personas que no tienen predisposición genética (fondo verde) tienen una probabilidad casi nula de desarrollar la EC.

## Estudio histológico: la biopsia de duodeno

La biopsia intestinal es una prueba que consiste en la extracción de una pequeña muestra de la zona más superficial del intestino; se realiza por endoscopia y bajo sedación. El resultado del estudio de la biopsia permite confirmar la existencia de lesiones compatibles con EC e identificar el grado de lesión intestinal de acuerdo con la **clasificación de Marsh** (Marsh 0 a Marsh 4). La clasificación de Marsh no mide el grado de EC sino el grado de atrofia de las vellosidades intestinales en el momento del diagnóstico.

Ante sospecha de EC, no se debe suprimir el gluten de la dieta, hasta tener confirmado el diagnóstico por un o una médico especialista.

## Prueba de provocación

Esta prueba consiste en la reintroducción de cantidades controladas de gluten en la dieta, para confirmar un diagnóstico no claro de EC, siempre bajo vigilancia médica.

## Tratamiento

El tratamiento de la EC consiste en el seguimiento de una **estricta dieta sin gluten**. Dietas poco rigurosas, con ingestión de pequeñas cantidades de gluten, de manera continuada, puede causar trastornos no deseables.

La dieta sin gluten (DSG), previene la aparición de complicaciones (reaparición de los síntomas, osteoporosis, trastornos del embarazo, etc.) y de posibles enfermedades asociadas (Diabetes Mellitus tipo 1, Tiroiditis, Hepatitis crónica, Psoriasis, Vitíligo y Alopecia areata...).

## ¿Qué es el gluten

Es una proteína que se encuentra en ciertos cereales como **el trigo, la cebada, el centeno y la avena** (incluyendo todas las especies de trigo tales como **el trigo duro, la espelta, el trigo khorasan o kamut® y el triticale**), así como en variedades naturales e híbridas de estos cereales.

El uso del gluten en la industria alimentaria está muy extendido debido a su bajo coste, facilidad de extracción y a su capacidad para aglutinar, aportar elasticidad y fijar aditivos, colorantes y aromas en los alimentos. Ello explica su presencia en tantos alimentos que en principio no tendrían que contenerlo.

### Cuidado con los etiquetados...

¿sabías que **"sin gluten"** no siempre significa SIN gluten?



## ¿Qué otras patologías provoca el gluten?

### Dermatitis Herpetiforme (DH)

Es una manifestación cutánea de la EC. Consiste en una erupción crónica y lesiones semejantes a las urticarias, con la aparición de pequeñas ampollas o granitos rojos que producen mucho picor. Se localizan principalmente en codos, rodillas y glúteos y también puede afectar al cuero cabelludo. Se diagnostica mediante biopsia de

piel sana. Las personas con DH presentan, en la mayoría de los casos, una lesión de la mucosa intestinal semejante a las personas con EC, por lo que el tratamiento es la dieta sin gluten.

### Ataxia por gluten

Es un problema neurológico provocado por el gluten, que afecta a la coordinación de los movimientos. Mejora con la dieta sin gluten, dependiendo de lo avanzada que esté la enfermedad.

### Sensibilidad al gluten no celíaca

Es un término que se aplica a pacientes que tienen los síntomas característicos de la EC (digestivos y/o extradigestivos), los cuales mejoran cuando se hace la dieta sin gluten y el paciente empeora cuando consume alimentos con gluten. Sin embargo, el paciente no es celíaco ni alérgico al gluten/trigo.

Aún no se sabe si el gluten es el causante de esta enfermedad y se investiga si otros componentes del trigo, o de los cereales en general, podrían estar implicados, con o sin la participación del gluten.

Se estima que puede afectar a entre un 0,6% y un 10% de la población y por el momento no existen pruebas diagnósticas específicas.

### Alergia alimentaria al gluten

Es una reacción inmunológica rápida, y en ocasiones severa, que se produce tras la ingestión de alimentos que contienen gluten. Puede provocar desde una simple reacción cutánea hasta un choque anafiláctico. También se puede manifestar con síntomas digestivos que se confunden con los de la EC. Afecta a menos del 0,1% de la población.



## ¿Necesitas ayuda?...

Para encontrar respuestas y tener más información sobre la enfermedad celíaca y su tratamiento, ponte en contacto con la Asociación de Celíacos de tu zona...

**¡Llama y solicita cita previa!**



## ¿Qué ofrece la Asociación?

Información y formación para llevar correctamente la dieta sin gluten, cuando se come dentro y fuera de casa.

Edición anual del **Libro Alimentos Aptos para celíac@s**.

**Aplicación FACE-móvil:** toda la información sobre la dieta sin gluten en tu móvil.

**Guía de Restaurantes:** relación de establecimientos formados y auditados anualmente por la asociación.

Convenios con grandes superficies para **abaratar la cesta de la compra** de la persona celíaca.

Acuerdos con la Administración para conseguir **ayudas para la compra** de productos sin gluten.

Cursos y talleres: de cocina, nutrición, psicología, talleres infantiles.

Jornadas y conferencias médicas.

Foros de encuentro: Asamblea anual, Fiesta Día del celíaco.

**Atención personalizada:** reuniones informativas con pacientes recién diagnosticados y sus familiares.

Publicaciones especializadas: revistas, manuales, recetarios, folletos específicos (para el médico, el colegio...).

Y muchos servicios más...



La Asociación de Celíacos de Euskadi-**EZE** es una entidad de carácter privado, sin ánimo de lucro, declarada de Utilidad Pública por el Gobierno Vasco. Se constituyó en el año 1982 y agrupa con carácter voluntario a personas afectadas de enfermedad celíaca y a todos aquellos pacientes cuyo tratamiento exija mantener una dieta sin gluten. Su objetivo es apoyar a las personas celíacas a través de actuaciones encaminadas a mejorar su calidad de vida. **EZE** y es miembro fundador de la FACE - Federación de Asociaciones de Celíacos de España.



[www.celiacoseuskadi.org](http://www.celiacoseuskadi.org)

**EZE** Asociación de Celíacos de Euskadi

Rafaela Ybarra, 4b, local

48014 **Bilbao**

☎ 944 169 480 📠 944 163 030

**EZEBA** Asociación de Celíacos de Álava

Pintor Vicente Abreu,

01008 **Vitoria-Gasteiz**

☎ 605 714 922

**EZEGUI** Asociación de Celíacos de Gipuzkoa

Paseo Ondarreta 3 bajo

20014 **Donostia-San Sebastián**

☎ 688 651 295

Colabora



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD

¡EZE garantía de salud!

¡Asóciate!

Cuantas más personas celíacas se impliquen  
en la defensa de sus intereses,  
mayor repercusión social tendremos