

LA ENFERMEDAD CELÍACA

Diagnóstico reciente

- ▶ *Para algunas personas, enterarse de que padecen de la enfermedad celíaca es un alivio, pues es la razón de los síntomas y una luz al final del túnel. Para algunas otras personas, esto puede ser atemorizante y sobrecogedor. Muchas personas experimentarán sentimientos encontrados. Todo esto es totalmente normal.*
- ▶ *Independientemente de cómo se sienta al escuchar que padece de la enfermedad celíaca, resulta muy útil saber que no está solo y que en muchos lugares hay grupos de apoyo para las personas que padecen de esta enfermedad.*
- ▶ *Si se siente abrumado por el diagnóstico, no se demore en buscar a un experto en salud mental para que le aconseje cómo manejar los cambios. Las técnicas de relajación, como el yoga, la meditación o el desarrollo de la atención, pueden resultarle muy útiles.*
- ▶ *Conjuntamente con su equipo de atención a la salud, puede elaborar un plan de tratamiento y nutrición hecho a su medida que le ayude a controlar los síntomas y que permita que usted mantenga el control de la enfermedad celíaca.*



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Con el reciente diagnóstico de enfermedad celíaca, tome en cuenta lo siguiente:

- Deberá seguir **una dieta libre de gluten (o DLG)** para eliminar los síntomas, permitir que su intestino delgado se recupere y evitar daños futuros.
- **Hable con un nutricionista**, y también con el gastroenterólogo hasta que sienta que puede manejar los cambios.
- **¡Hable!** Si tiene alguna pregunta, inquietud, o si los síntomas continúan, dígaselo al médico lo antes posible.
- **Consulte al médico con regularidad.** El médico puede practicarle chequeos (por ejemplo, análisis de sangre o una endoscopia) para observar su progreso.
- Estar expuesto aún a **mínimas cantidades de gluten puede empeorar sus síntomas.** Esto, a menudo, no es planificado y puede provenir de distintas fuentes, por ejemplo, las cacerolas (si se han utilizado para cocinar alimentos con gluten), lápices labiales y ciertos medicamentos. Su médico o nutricionista le pueden ayudar a aprender más acerca de estas fuentes ocultas de gluten.
- Puede verse tentado a engañar la dieta y quizás no vea ningún problema cuando lo hace, pero es importante tener en cuenta que su intestino se verá afectado por el gluten, no sanará y usted puede correr el riesgo de sufrir problemas a largo plazo.
- **Existen grupos de apoyo orientados hacia los pacientes que padecen de enfermedad celíaca.** Consulte la sección de Recursos Adicionales para obtener más información o pregúntele al médico acerca de grupos en su comunidad.



Preguntas para el médico

- ¿Con qué frecuencia me deben practicar exámenes por la enfermedad celíaca?
- ¿Con qué frecuencia me harán análisis de sangre y endoscopías?
- ¿Hay síntomas que me deban preocupar? De ser así, ¿Cuáles?
- ¿Si hay algo que no sepa o entienda en algún punto, pida que se lo aclaren o le proporcionen más información!



Datos acerca de la enfermedad celíaca:

- **La enfermedad celíaca no es una enfermedad rara.** Estudios recientes han demostrado que cerca de 3 millones de personas en los EE.UU. pueden padecer de enfermedad celíaca (cerca del 1% de la población).
- Es muy común entre miembros con lazos sanguíneos de primer grado que padecen de la enfermedad celíaca, como por ejemplo, hermanos, hermanas, padres e hijos.
- Niños y adultos **pueden padecer de la enfermedad celíaca** y las personas pueden vivir largos años sin saber que la padecen.
- En algunos pacientes, la enfermedad puede aparecer después de un suceso, por ejemplo, una cirugía, un embarazo, infecciones virales o cuando están sometidos a estrés intenso.
- **El intestino delgado**, que tiene más o menos 20 pies de largo, concluye el proceso de la digestión al absorber los nutrientes y trasladar los desechos al intestino grueso para su eliminación. El intestino delgado está revestido de unas protuberancias pequeñas, que tienen la forma de dedos que se llaman vellosidades. Las vellosidades absorben los nutrientes de los alimentos. La enfermedad celíaca daña las vellosidades. Sin vellosidades sanas, los nutrientes se van de largo y no hay absorción por lo que usted estará desnutrido y puede tener deficiencia de vitaminas y minerales.
- **La enfermedad celíaca es un problema de inmunidad**, porque el propio sistema inmunológico del organismo es el que lo daña, y **es además una enfermedad de absorción deficiente**, ya que su cuerpo no puede absorber suficientes nutrientes, vitaminas y minerales.

