

LA ENFERMEDAD CELÍACA

Tratamiento

- ▶ *El único tratamiento para la enfermedad celíaca es la dieta libre de gluten (o DLG).*
- ▶ *En muchos pacientes con enfermedad celíaca, aún una pequeña cantidad de gluten es suficiente para causar daños, aún cuando no puedan sentir los síntomas.*
- ▶ *Una dieta libre de gluten, de por vida, ayudará a proteger su intestino delgado y puede detener el daño que ya haya ocurrido.*

¡Buenas noticias! Deberá comenzar a sentirse bien en unas cuantas semanas después de cambiar su dieta.

La dieta libre de gluten

Llevar una dieta libre de gluten puede parecer abrumador al principio. No tema pedir ayuda y apoyo de parte de su gastroenterólogo, nutricionista o grupo de apoyo local. Educarse y saber qué alimentos puede consumir será la clave para llevar una dieta libre de gluten y recuperar la salud.

A continuación se encuentran algunos consejos para manejar su dieta libre de gluten:

- **Los principales ofensores**

- Estos alimentos contienen gluten y son utilizados en muchas comidas comunes, para dar cuerpo a las salsas, a los condimentos y otras comidas. Siempre deberá evitarlos:
 - El trigo.
 - La cebada.
 - El Centeno.



- La malta (a menos que el grano sea libre de gluten, como por ejemplo el maíz, se señala como una fuente de gluten).
- La levadura de cerveza.
- La avena (a menos que sea pura, no contaminada, y marcada en la etiqueta como avena libre de gluten, y que su médico le haya indicado que la puede consumir).

● Alimentación balanceada

- Las frutas y vegetales (frescos, congelados o enlatados sin salsas ni sabores); carnes, pescado y aves simples; nueces y semillas simples; aceites y lácteos son libres de gluten por naturaleza.
- Mantenga un suministro de estos alimentos para la merienda y comidas para asegurarse de obtener todos los nutrientes que necesita.
- Al igual que una dieta libre, consumir una dieta balanceada incluyendo cada grupo de alimentos le ayudará a mantenerse saludable.



● No hay necesidad de eliminar el almidón

- Hay muchos granos libres de gluten y almidones que usted puede consumir. Recuerde, los granos integrales también forman parte de una dieta balanceada. Éstos se pueden consumir en una dieta libre de gluten:
 - Arroz.
 - Papas.
 - Camote (batata, o boniato).
 - Maíz.

● Sustitutos libres de gluten

- Si en la etiqueta se lee “libre de gluten” es seguro para consume.
- Hay muchos sustitutos de alimentos que puede consumir en la merienda y en la comida, que son libres de gluten, como por ejemplo galletas saladas, cereales, pastas, mezclas para hornear y mucho más.



Cómo es un tratamiento que tiene éxito

Haber sanado de la enfermedad celíaca significa que su intestino delgado comienza de nuevo a funcionar adecuadamente y **puede absorber los nutrientes correctamente**, *pero eso no quiere decir que usted ya pueda consumir gluten.*

Aún cuando usted nunca quedará completamente curado de la enfermedad celíaca, lo cual significa que siempre padecerá de la enfermedad, **después de llevar una dieta libre de gluten su intestino delgado podrá sanar** en un período de dos años, para los adultos, y en unos cuantos meses en los niños y jóvenes.

El gastroenterólogo puede tomarle otra biopsia (una pequeña muestra de tejido para analizarlo bajo el microscopio) uno o dos años después, para asegurarse que la nueva dieta le está ayudando.



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

El Instituto Nacional de Salud sugiere tener en cuenta estos puntos para cuidar su salud en caso de enfermedad celíaca:

C - Consultar a un nutricionista certificado (RD)

- Pedir una recomendación al gastroenterólogo.
- Llevar a cabo una búsqueda de Google para encontrar un nutricionista certificado en su área, que se especialice en la enfermedad celíaca.

E - Educarse acerca de la enfermedad celíaca

- ¡Infórmese y manténgase informado! Los sitios web confiables, por ejemplo los del gobierno, le pueden brindar muy buena información.

L - Libre de gluten de por vida

- Aún una pequeña cantidad de gluten puede ocasionarle mucho daño en el intestino. Aprenda cuáles son las mejores maneras para comer libre de gluten y continuar con sus rutinas diarias.

I - Identificar y tratarse las deficiencias nutricionales

- Esto significa acostumbrarse a los exámenes de salud rutinarios para que el médico pueda revisarle los niveles de ciertas vitaminas en la sangre.

A - Acceso a un grupo de apoyo

- Existe una gran variedad de grupos en la comunidad dedicados a la enfermedad celíaca. ¡Acérquese y manténgase en contacto!

C - Continuo seguimiento a largo plazo por parte de un equipo multidisciplinario

- Debido a que la enfermedad celíaca será permanente en su vida, deberá crear una buena relación a largo plazo con su médico y su nutricionista. Mantenga un diálogo abierto con ellos acerca de los síntomas preguntas o inquietudes.



¿Aún sufre los síntomas?

Puede ser atemorizante seguir teniendo los síntomas, aún después de haberse cambiado a una dieta libre de gluten. Cuando este sea el caso, existen algunos cursos de acción que puede revisar:

- ¿Aún está consumiendo gluten cuando sigue la dieta libre de gluten? **Recuerde, aún una pequeña cantidad de gluten puede causar mucho daño.**
- ¿Será posible que esté consumiendo gluten pero que el gluten esté oculto?
 - **El nutricionista le puede ayudar a averiguar si está consumiendo gluten**, sin proponérselo, a través de medicamentos, suplementos y otras fuentes.

Si la respuesta es no a estas preguntas y usted ha seguido la dieta libre de gluten, por lo menos durante seis meses, llegó el momento de reunirse de nuevo con el gastroenterólogo para averiguar si necesita más exámenes u opciones de tratamiento.

Asegúrese de utilizar la aplicación MyGIHealth® para observar mejor sus síntomas y cuándo estos ocurren.

La enfermedad celíaca – lo que debe saber:

- ▶ La enfermedad celíaca es un problema de salud con el cual las personas no pueden manejar una proteína que se conoce con el nombre de gluten.
- ▶ La enfermedad celíaca causa muchos problemas gastrointestinales, entre otras cosas.
- ▶ El tratamiento para la enfermedad celíaca es eliminar el gluten y llevar una dieta libre de gluten.
- ▶ No elimine el gluten de su dieta hasta que el médico le haya practicado los exámenes, y luego hágalo únicamente si el médico le recomienda hacerlo.
- ▶ Si persisten los síntomas de la enfermedad celíaca después de haber eliminado el gluten o si desea obtener más información, comuníquese con el gastroenterólogo.



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