

Enfermedad celíaca

La **enfermedad celíaca** es un trastorno **genético** (hereditario) digestivo que afecta al intestino delgado y se manifiesta por interferencia en la absorción de los nutrientes de los alimentos. Otros nombres de esta enfermedad son **esprue**, **esprue no tropical** y **esprue celíaco**. Las personas afectadas por esta enfermedad no toleran una proteína llamada gluten, que se encuentra presente en el trigo, el centeno y la cebada. Cuando el paciente con enfermedad celíaca consume alimentos que contienen gluten, su sistema inmune reacciona dando lugar a una lesión de la mucosa del intestino delgado.

La enfermedad celíaca se diagnostica mediante un análisis de sangre y un examen de un pequeño segmento del intestino delgado a partir de una biopsia. Sin tratamiento, esta enfermedad origina una lesión del intestino delgado y otros problemas de salud como un mayor riesgo de cáncer, **osteoporosis** (huesos frágiles y quebradizos), **anemia** (disminución del número de glóbulos rojos), infertilidad, y convulsiones.

En el número correspondiente al 20 de marzo de 2002 de JAMA, se incluye un artículo sobre **linfoma** (un tipo de cáncer) desarrollado en personas con enfermedad celíaca.

SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD CELÍACA

Los síntomas de estas enfermedades pueden empezar en la infancia o manifestarse a la edad adulta, y en su inicio y gravedad influye la cantidad de gluten consumido. Los síntomas incluyen:

- Dolor de estómago, gases y flatulencia.
- Diarrea crónica.
- Deposiciones de color pálido y fétidas.
- Pérdida de peso.
- Dolor en huesos y articulaciones y calambres musculares.
- **Dermatitis herpetiforme**, una erupción dolorosa con ampollas que provocan picor.
- Detención del crecimiento (en niños).

TRATAMIENTO

No se dispone de un tratamiento médico o quirúrgico para la enfermedad. La única curación es la evitación estricta y absoluta del gluten. El seguimiento de una dieta sin gluten es un requisito de por vida para los pacientes con enfermedad celíaca. La dieta sin gluten resolverá los síntomas y permitirá la curación de la lesión intestinal. Están disponibles harina, panes, pasta y otros productos sin gluten.

Alimentos sin gluten recomendados

Panes o productos horneados preparados a partir de harinas de maíz, patatas, arroz o soja o cereales de harina de maíz.

Cereales preparados a partir de soja, maíz (descascarillado), arroz, harina de maíz o quinoa.

Fideos y otra pasta preparados a partir de arroz u otros ingredientes permitidos.

Todas las carnes, pollo y pescado. Leche y queso no fundido.

Judías secas, nueces y mantequilla de cacahuete.

Maíz y arroz.

Frutas y verduras no industriales.

Alimentos que contienen gluten que es preciso evitar

Panes o productos horneados preparados a partir de trigo, cebada o centeno.

Cereales elaborados a partir de trigo, centeno o cebada.

Pasta preparada a partir de trigo, centeno, cebada o sémola.

Verdura preparada con crema o bechamel o empanada.

Aliños para ensalada, jugo de carne, salsas y sopas preparadas con ingredientes que contienen gluten.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Celiac Disease Foundation
Tel.: 818/990-2354
cdf@celiac.org
- Celiac Sprue Association
Tel.: 402/558-0600
www.csaceliacs.org
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disorders
Tel.: 301/654-3810
www.niddk.nih.gov

PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de JAMA para el Paciente" u otras previas, acceda al Índice de la "Página para el Paciente" en la web de JAMA (www.jama.com). En el número correspondiente al 25 de abril de 2001 se publicó una "Página" sobre nutrición.

Fuentes: American College of Gastroenterology, American Gastroenterological Association, Celiac Disease Foundation, Celiac Sprue Association, Mayo Clinic, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disorders.

Redactor: Lise M. Stevens, MA

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista JAMA. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista JAMA le sugiere que consulte con su médico. Esta página puede ser reproducida sin ánimo de lucro por parte de médicos y de otros profesionales de la salud y puede facilitarse a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas pueden ponerse en contacto con el teléfono + 718/946-7424.

