

Enfermedad celíaca

La **enfermedad celíaca** es una dolencia digestiva **genética** (hereditaria) del intestino delgado que se manifiesta por la interferencia con 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 la enfermedad no toleran una proteína denominada **gluten**, presente en el trigo, el centeno y la cebada. Cuando estos enfermos consumen alimentos con gluten, su sistema inmune reacciona, provocando una lesión de la mucosa del intestino delgado. La enfermedad celíaca puede diagnosticarse mediante análisis de sangre y el examen de un pequeño segmento del intestino obtenido mediante biopsia.

En el número de *JAMA* correspondiente al 18 de mayo de 2005 se incluye un artículo en el que se describe que los bebés con una exposición inicial a alimentos que contenían trigo, cebada o centeno durante los 3 primeros meses de vida, o después de los 6 meses, corrieron un mayor riesgo de presentar enfermedad celíaca. Esta "Página para el Paciente" es una adaptación de la publicada originalmente en el número de *JAMA* del 20 de marzo de 2002.

SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

Los síntomas de la enfermedad celíaca pueden iniciarse en la infancia o en la edad adulta, y la cantidad de gluten consumido influye tanto en el inicio como en la gravedad de la enfermedad.

Los síntomas incluyen:

- Dolor de estómago, presencia de gases e hinchazón abdominal.
- Diarrea crónica.
- Deposiciones pálidas y fétidas.
- Pérdida de peso.
- Dolor óseo o articular.
- **Dermatitis herpetiforme:** erupción dolorosa asociada a ampollas que provocan picor.
- Detención del crecimiento (en niños).

TRATAMIENTO

No se dispone de ningún tratamiento médico o quirúrgico para la enfermedad celíaca. La única curación es evitar estricta y absolutamente la ingesta de gluten. El seguimiento de una dieta sin esta proteína es un requisito de por vida para los pacientes con enfermedad celíaca. Una dieta sin gluten interrumpirá los síntomas y permitirá la curación de la lesión intestinal y para ello contamos en el mercado con numerosos productos sin gluten, caso de harinas, panes, pasta y otros.

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 pastas preparados a partir de arroz u otros ingredientes permitidos.
- Todas las carnes, pollo y pescado.
- Leche y queso sin procesar
- Alubias, nueces y mantequilla de cacahuete.
- Maíz y arroz.
- Fruta y verduras frescas (no industriales).

Alimentos que contienen gluten y que es necesario 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.
www.celiac.org
- Celiac Sprue Association
Tel.: 877/272-4272.
www.csaceliacs.org
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
Tel.: 301/664-3810.
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). Las "Páginas de *JAMA* para el Paciente" están disponibles en inglés y en español. En el número de *JAMA* correspondiente al 26 de abril de 2000 se publicó una "Página para el Paciente" sobre nutrición.

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

Redactora: Lise Stevens, MA

Ilustrador: 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. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla 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.

