



## CELIAQUÍA

Hablar de la celíaca o celiacuría, hoy por hoy, sigue siendo para muchas personas una incógnita; a pesar de que se presenta con una frecuencia de 1 cada 300 personas. Los que hayan tenido contacto con alguna persona celiaca ya saben que no pueden comer muchos alimentos; que necesitan, en algunos casos, comida especial. La celíaca no se considera una enfermedad propiamente dicha, sino que se clasifica como una intolerancia, concreta, al gluten que contienen muchos cereales. Los celíacos no son enfermos; sólo se sienten mal si comen gluten. Vamos a desarrollar en 10 puntos lo más importante al respecto:

- 1- Se origina por una reacción extraña que ocurre a nivel intestinal; el gluten provoca una atrofia de las vellosidades intestinales que tienen como misión absorber los nutrientes de los alimentos en la digestión. Se piensa que existe una implicación genética o inmunológica, pero no se sabe aún qué factor desencadena la reacción de intolerancia.
- 2- Los síntomas, en niños, aparecen con diarreas persistentes, falta de apetito, vientre hinchado, tristeza y retraso en el crecimiento. Es una sintomatología poco específica; por ello, en muchas ocasiones pasa desapercibido y no se descubre hasta la edad adulta. Como norma, se ha establecido que los niños no tomen alimentos con gluten hasta pasados los 6 meses; para retrasar lo más posible, la aparición de esta intolerancia. De hecho, las primeras papillas que se ofrecen a los bebés a partir de los 4 meses son *papillas sin gluten*. La introducción a la alimentación con gluten deben hacerse con atención y progresivamente. La detección precoz (biopsia) es el camino más directo.
- 3- Los celíacos adultos tienen unos síntomas mucho más difíciles de diagnosticar, porque son menos evidentes. Por ejemplo: anemia crónica que no cede al tratamiento con hierro oral, retraso en el desarrollo de la pubertad, hematomas, talla pequeña, inapetencia, tristeza sin motivo, etc.
- 4- Para saber si una persona es celiaca hay que someterse a una biopsia de la mucosa intestinal, tragándose una sonda especial. También se hace un análisis de anticuerpos en sangre y otras pruebas médicas.
- 5- No existe tratamiento médico ni farmacológico para los celíacos; hasta el momento. Lo único que se puede hacer es seguir UNA DIETA SIN GLUTEN, evitando comer alimentos que contengan gluten; durante toda la vida. Sin embargo, la intolerancia al gluten siempre estará presente y se manifestará cuando coma algo con gluten.
- 6- El gluten se encuentra en cereales como el trigo, cebada, centeno y avena. Cualquier alimento que tenga en su composición alguno de estos cereales puede representar un peligro para un celíaco. De manera que, no pueden comer pan que se haya elaborado con estos cereales; tampoco pueden tomar macarrones, fideos, pasta, pasteles, galletas, harinas, natillas, helados, chicles, caramelos, salsas, croquetas, hamburguesas, albóndigas, flan, comida precocinada o elaborada con estos ingredientes. Es muy conveniente leer con atención las etiquetas de los productos alimenticios que se van a consumir para detectar a tiempo los derivados de trigo y demás.
- 7- Pero sí pueden comer arroz, maíz, verduras, frutas, zumos, mermeladas, patatas, salsa mayonesa, frutos secos, huevos, tortilla, leche (mejor sin lactosa, en principio) de soja, de almendras o de arroz, batidos de soja, pescados, mariscos y carnes no tratadas; así como la gran variedad de alimentos especiales para celíacos, que están exentos de gluten por procesos industriales y sometidos a controles muy estrictos.
- 8- Todos los celíacos y sus familiares debe saber que muchos medicamentos contienen gluten como excipiente en sus presentaciones comerciales. Recomendamos encarecidamente que no se automediquen, que no tomen medicamentos sin consultarlo en la farmacia o en el consultorio médico, para evitar la aparición de un cuadro clínico agudo o de molestias indeseables. En todas las farmacias tenemos un listado para consultar los medicamentos que tienen gluten, para evitarlos, y los que no tienen gluten para utilizarlos con certeza y garantía.
- 9- Existen asociaciones de celíacos en casi todas las comunidades autónomas, que realizan una labor de información y de defensa de los intereses de los afectados por esta intolerancia. Se puede contactar con la organización nacional por internet, marcando <http://www.celiacos.org>.
- 10- El farmacéutico es el experto en salud más cercano que tienen los ciudadanos; consúltanos tus dudas y deja que pongamos a tu disposición nuestros conocimientos.

*Somos Farmacéuticos, cuidamos tu salud.*