

Lo que usted debe saber sobre

la enfermedad celíaca

(What you need to know about celiac disease)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

National Digestive Diseases
Information Clearinghouse

Lo que usted debe saber sobre la enfermedad celíaca

(What you need to know about celiac disease)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

National Digestive Diseases
Information Clearinghouse

Índice

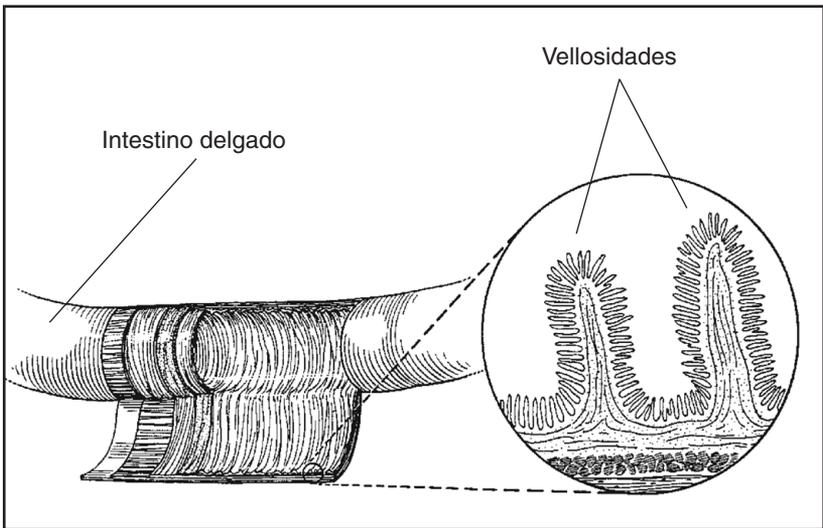
¿Qué es la enfermedad celíaca?	1
¿Puede ser grave la enfermedad celíaca?	3
¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad celíaca?	4
¿Cómo se diagnostica la enfermedad celíaca?	5
¿Cómo se trata la enfermedad celíaca?	7
Alimentación, dieta y nutrición	7
Puntos para recordar	10
Esperanza a través de la investigación	11
Cómo obtener más información	13
Agradecimientos	15

¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca, también llamada celiacía, es una enfermedad del sistema inmunitario en la cual una persona no puede consumir gluten porque éste daña el intestino delgado. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada. Puede también encontrarse en algunos productos como los suplementos vitamínicos y nutricionales, los bálsamos labiales y ciertos medicamentos. Otros nombres para la enfermedad celíaca son esprue celíaco e intolerancia al gluten.

El sistema de defensa natural del cuerpo, llamado sistema inmunitario, lo mantiene sano al combatir los virus y bacterias, entre otros, que pueden causar enfermedades. Cuando las personas con enfermedad celíaca consumen gluten, el sistema inmunitario reacciona al gluten, atacando el revestimiento del intestino delgado. La reacción del sistema inmunitario al gluten causa daño a las vellosidades, que son bultos pequeños en forma de dedos. Cuando las vellosidades están dañadas, el cuerpo no puede obtener los nutrientes que necesita.

La enfermedad celíaca es hereditaria, es decir, que viene de familia. Tanto los adultos como los niños pueden tener enfermedad celíaca. Cerca de 2 millones de estadounidenses podrían tener enfermedad celíaca, pero la mayoría de ellos no lo sabe.



Las vellosidades en el revestimiento del intestino delgado ayudan a absorber nutrientes.

¿Puede ser grave la enfermedad celíaca?

De hecho, la enfermedad celíaca puede ser muy grave. A menudo causa problemas digestivos de larga duración y evita que el cuerpo reciba los nutrientes que necesita. Con el paso del tiempo, la enfermedad celíaca puede ocasionar

- anemia
- esterilidad
- huesos débiles y quebradizos
- un salpullido con picor
- otros problemas de salud

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad celíaca?

Los síntomas de la enfermedad celíaca incluyen

- dolor de estómago
- gases
- diarrea
- cansancio extremo
- cambios en el estado de ánimo
- pérdida de peso
- un salpullido ampolloso con picor
- crecimiento lento

Ciertas personas con enfermedad celíaca puede que no se sientan enfermas ni tengan síntomas. O si se sienten enfermas, no saben que la causa es la enfermedad celíaca. La mayoría de personas con enfermedad celíaca tiene uno o más síntomas. No todas las personas con enfermedad celíaca presentan problemas digestivos. Que una persona tenga uno o más síntomas no quiere decir que tiene enfermedad celíaca, ya que otros trastornos pueden causar los mismos síntomas.

¿Cómo se diagnostica la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca puede ser difícil de diagnosticar porque algunos de sus síntomas son similares a los de otras enfermedades. Las personas con enfermedad celíaca pueden tener la enfermedad por muchos años sin recibir diagnóstico o tratamiento. Si su médico cree que usted tiene enfermedad celíaca, se le hará una prueba de sangre. Deberá seguir su dieta normal antes de la prueba. Si no lo hace, los resultados podrían ser erróneos.



Si los resultados de la prueba de sangre muestran que usted podría tener enfermedad celíaca, el médico le hará una biopsia, que consiste en sacar un pedacito de tejido del intestino delgado. La biopsia se puede hacer en el hospital o en un centro ambulatorio. El médico le dará instrucciones sobre cómo prepararse para la biopsia. Usualmente, no debe comer ni beber por 8 horas antes de la biopsia. También se prohíbe fumar o mascar chicle durante este tiempo. Infórmele a su médico sobre cualquier problema médico que tenga, particularmente si se trata de problemas cardíacos o pulmonares, diabetes y alergias, y todos los medicamentos que esté tomando. Se le podría pedir que deje de tomar los medicamentos un tiempo antes y después de la prueba.

Para realizar la biopsia, el médico introduce un tubo largo en su boca y lo guía hacia el estómago y hasta el intestino delgado. Al final del tubo hay pequeños instrumentos que se usan para quitar una muestra de tejido. Luego se examina la muestra con un microscopio para buscar señales de daño de enfermedad celíaca. Antes de la biopsia, le darán un medicamento para adormecerlo y para que no sienta ningún dolor. Muchas personas duermen durante todo el procedimiento.

¿Cómo se trata la enfermedad celíaca?

El único tratamiento para la enfermedad celíaca es una dieta sin gluten. Si no consume gluten, el intestino delgado sanará. Si consume gluten o productos que contienen gluten, la enfermedad celíaca seguirá dañando el intestino delgado.

Hágase chequeos periódicos para que el médico pueda diagnosticar y tratar los problemas de la enfermedad celíaca. La enfermedad celíaca puede causar problemas, tales como huesos débiles o quebradizos, así esté bajo una dieta sin gluten.

Alimentación, dieta y nutrición

Un dietista puede enseñarle a seleccionar alimentos sin gluten. Un dietista es un experto en alimentos y alimentación saludables. Se le enseñará cómo revisar las etiquetas de los alimentos y otros productos para ver si contienen gluten.

El siguiente cuadro enumera ejemplos de alimentos que puede comer y alimentos que debe evitar si tiene enfermedad celíaca. Sin embargo, no es una lista completa de todos los alimentos que contienen gluten. Un dietista puede decirle qué otros alimentos puede o no puede comer con una dieta sin gluten.



Alimentos que puede comer	
En español	En inglés
Amaranto	Amaranth
Arrurruz	Arrowroot
Trigo sarraceno	Buckwheat
Mandioca	Cassava
Maíz	Corn
Lino	Flax
Zacate de arroz de la India	Indian rice grass
Lágrimas de Job	Job's tears
Legumbres	Legumes
Mijo	Millet
Nueces	Nuts
Papas	Potatoes
Quinoa	Quinoa
Arroz	Rice
Sagú	Sago
Semillas	Seeds
Soya	Soy
Sorgo	Sorghum
Tapioca	Tapioca
Arroz silvestre	Wild Rice
Yuca	Yucca
Alimentos que contienen gluten	
En español	En inglés
Trigo	Wheat
<ul style="list-style-type: none"> • Incluido carraón, escandia, espelta, kamut • Almidón de trigo, salvado de trigo, germen de trigo, trigo partido, proteína de trigo hidrolizada 	<ul style="list-style-type: none"> • Including einkorn, emmer, spelt, kamut • Wheat starch, wheat bran, wheat germ, cracked wheat, hydrolyzed wheat protein
Cebada	Barley
Centeno	Rye
Triticale (una mezcla entre trigo y centeno)	Triticale (a cross between wheat and rye)

Otros productos de trigo que tienen gluten	
En español	En inglés
Harina bromada	Bromated flour
Harina de trigo duro	Durum flour
Harina enriquecida	Enriched flour
Harina de mandioca	Farina
Harina de trigo entero	Graham flour
Harina fosfatada	Phosphated flour
Harina simple	Plain flour
Harina leudante	Self-rising flour
Semolina	Semolina
Harina común	White flour
Alimentos procesados que puedan contener trigo, cebada o centeno*	
En español	En inglés
Cubitos de caldo	Bouillon cubes
Jarabe de arroz integral	Brown rice syrup
Papitas fritas	Chips/potato chips
Caramelos	Candy
Fiambres, perros calientes, salami, chorizo	Cold cuts, hot dogs, salami, sausage
Ostia de comunión	Communion wafer
Papas fritas	French fries
Salsa de jugo de carne	Gravy
Imitación de pescado	Imitation fish
Pan ácimo	Matzo
Mezclas de arroz	Rice mixes
Salsas	Sauces
Chips de tortilla sazonados	Seasoned tortilla chips
Pavo en su jugo	Self-basting turkey
Sopas	Soups
Salsa de soya	Soy sauce
Verduras con salsa	Vegetables in sauce
*La mayoría de estos alimentos se pueden encontrar sin gluten. Si tiene dudas, verifique con el fabricante del alimento.	

Fuente: Thompson T. *Celiac Disease Nutrition Guide*, 2a edición. Chicago: American Dietetic Association; 2006. © American Dietetic Association. Adaptado con autorización. Para obtener una copia completa de *Celiac Disease Nutrition Guide*, visite www.eatright.org (en inglés).

Puntos para recordar

- La enfermedad celíaca, también llamada celiacía, es una enfermedad del sistema inmunitario en la cual una persona no puede consumir gluten ni productos que contienen gluten.
- La enfermedad celíaca daña el intestino delgado.
- Las personas que tienen enfermedad celíaca y no reciben tratamiento no pueden obtener los nutrientes que necesitan.
- Sin tratamiento, las personas con enfermedad celíaca pueden desarrollar otros problemas de salud.
- La enfermedad celíaca se diagnostica con pruebas de sangre y una biopsia del intestino delgado.
- El único tratamiento para la enfermedad celíaca es evitar el gluten.
- Un dietista puede ayudar a elegir los alimentos adecuados.

Esperanza a través de la investigación

El National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), que en español se llama Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales, lleva a cabo y respalda la investigación sobre la enfermedad celíaca. Los investigadores están estudiando nuevas opciones para diagnosticar la enfermedad celíaca, incluida la cápsula endoscópica, una cápsula que traga el paciente y contiene una cámara diminuta que graba imágenes del intestino delgado.

Se están estudiando varios tratamientos usando fármacos para la enfermedad celíaca. Los investigadores también están estudiando una combinación de enzimas—proteínas que ayudan en las reacciones químicas en el cuerpo—que podrían cambiar el gluten de manera que ésta no produzca una reacción inmunitaria antes de pasar al intestino delgado.

Los científicos también están desarrollando materiales didácticos para la formación médica estándar con el fin de incrementar el conocimiento entre los profesionales de atención médica. Se espera que una mayor comprensión y concientización puedan conducir a un diagnóstico y tratamiento más oportuno de la enfermedad celíaca.

Los participantes en los estudios clínicos pueden participar más activamente en el cuidado de su salud, tener acceso a nuevos tratamientos de investigación antes de que sean ampliamente disponibles, y ayudar a otras personas al contribuir con la investigación médica. Para más información sobre estudios actuales, visite www.ClinicalTrials.gov.

Cómo obtener más información

Nota: Algunas de las opciones para comunicarse con las siguientes organizaciones están disponibles solamente en inglés.

Celiac Disease Awareness Campaign

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

Teléfono: 1-800-891-5389

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: celiac@info.niddk.nih.gov

Internet: www.celiac.nih.gov

American Celiac Society

P.O. Box 23455

New Orleans, LA 70183-0455

Teléfono: 504-737-3293

Correo electrónico: info@americanceiliacsociety.org

Internet: www.americanceiliacsociety.org

American Dietetic Association

120 South Riverside Plaza, Suite 2000

Chicago, IL 60606-6995

Internet: www.eatright.org

Celiac Disease Foundation

13251 Ventura Boulevard, #1

Studio City, CA 91604

Teléfono: 818-990-2354

Fax: 818-990-2379

Correo electrónico: cdf@celiac.org

Internet: www.celiac.org

Celiac Sprue Association/USA Inc.

P.O. Box 31700

Omaha, NE 68131-0700

Teléfono: 1-877-CSA-4CSA (1-877-272-4272)

ó 402-558-0600

Fax: 402-558-1347

Correo electrónico: celiacs@csaceliacs.org

Internet: www.csaceliacs.org

Gluten Intolerance Group of North America

31214 124th Avenue SE

Auburn, WA 98092

Teléfono: 253-833-6655

Fax: 253-833-6675

Correo electrónico: info@gluten.net

Internet: www.gluten.net

National Foundation for Celiac Awareness

P.O. Box 544

Ambler, PA 19002-0544

Teléfono: 215-325-1306

Correo electrónico: info@celiaccentral.org

Internet: www.celiaccentral.org

Agradecimientos

Las publicaciones producidas por el Centro Coordinador son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización. El National Digestive Diseases Information Clearinghouse, que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, agradece a William F. Stenson, M.D., de la Washington University, por su ayuda con la revisión científica y editorial de la versión original de esta publicación. Agradecemos también a Alice Bast y a Nancy Dickens, de la National Foundation for Celiac Awareness; a Cynthia Kupper, R.D., C.D., del Gluten Intolerance Group y a Elaine Monarch, de la Celiac Disease Foundation, por la revisión del cuadro de alimentos.

Agradecemos también a Joseph Murray, M.D., de la Mayo Clinic College of Medicine en Rochester, MN, por facilitar la revisión de esta publicación con el público.

El Gobierno de los Estados Unidos no apoya ni prefiere ningún producto ni compañía en particular. Los nombres comerciales, patentados y de compañías que aparecen en este documento se usan únicamente porque se consideran necesarios en el contexto de la información provista. Si algún producto no se menciona, la omisión no significa ni implica que el producto no sea satisfactorio.

Campaña para aumentar el conocimiento sobre la enfermedad celíaca

El National Institutes of Health Celiac Disease Awareness Campaign, que en español se llama la campaña para aumentar el conocimiento sobre la enfermedad celíaca de los Institutos Nacionales de la Salud, proporciona información actualizada, comprensiva y con base científica sobre los síntomas, diagnóstico y tratamiento sobre la enfermedad celíaca, también conocida como celiacía, esprue celíaco, esprue no tropical o enteropatía sensitiva al gluten. La campaña de conocimiento es una iniciativa del National Digestive Diseases Information Clearinghouse, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

Descargue esta publicación y aprenda más sobre la campaña de conocimiento en www.celiac.nih.gov.



National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way
Bethesda, MD 20892-3570
Teléfono: 1-800-891-5389
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: nddic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1980, el NDDIC proporciona información sobre las enfermedades digestivas a las personas con trastornos digestivos y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades digestivas.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación se encuentra en www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.aspx.

Esta publicación puede contener información sobre medicamentos. Durante la preparación de esta publicación, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, comuníquese con la U.S. Food and Drug Administration (FDA). Llame gratis al 1-888-463-6332 (1-888-INFO-FDA), o visite su sitio web en www.fda.gov (en español: www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol). Consulte a su proveedor de atención médica para obtener más información.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

NIH Publication No. 11-5755S
Septiembre 2011



El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.