La Enfermedad Celiaca (EC) es un desorden caracterizado por anomalías en la estructura del intestino delgado y una intolerancia permanente al gluten (proteína del trigo y otros cereales) esta situacion condiciona, en ciertos individuos, a desarrollar lesiones severas de la mucosa del intestino delgado proximal. La consecuencia de estas lesiones es la atrofia de las vellosidades del intestino delgado, debido a lo cual se establecen defectos en la absorción y utilización de nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas). Estos cambios pueden provocar síntomas como diarrea, flatulencia, cansancio, perdida de peso y puede retardar el crecimiento en niños.

La Enfermedad Celiaca tiene manifestaciones clínicas y funcionales muy variables que pueden llegar a ser fatales aun en personas asintomaticas. Es por eso que una persona aparentemente sana puede padecer de esta enfermedad sin saberlo.
El gluten es el nombre común dado a las proteínas encontradas en algunos cereales que son dañinas a las personas que padecen de EC. Estas proteínas se encuentran en el trigo, cebada, avena, centeno y triticale (planta muy parecida al trigo o que comparte sus características), cuya fracción soluble llamada gliadina, es la que hace daño a los celiacos. La presencia de gluten en la dieta, aun en pequeñas cantidades, aumenta el riesgo de padecer graves efectos secundarios a largo plazo.

Algunas de estas condiciones son:

- Anemia por deficiencia de hierro
- Osteoporosis
- Deficiencia de vitamina “K” asociado con riesgo de hemorragias
- Deficiencia de vitaminas y minerales
- Desordenes en el sistema nervioso
- Insuficiencia del páncreas
- Linfomas intestinales(una forma de cancer del tejido linfatico del intestino delgado)
- Otras sensitividades a comidas / intolerancia a la lactosa, etc.

Otros desordenes autoinmunes asociados son:

- Dermatitis Herpetiforme (DH)
- diabetes dependiente de insulina
- Enfermedad de la tiroides
- Lupus
- Cirrosis biliar primaria

Condiciones menos comunes asociadas con EC son:

Hepatitis Activa Crónica, Escleroderma, Enfermedad de Addison, Artritis Reumatoide, Síndrome de Sjogren's y Síndrome de DownSíntomas

La enfermedad celiaca provoca malabsorción en la infancia y en el adulto, y es una de las enfermedades intestinales crónicas más comunes.

Se cree que esta enfermedad puede ser asintomática durante muchos anos, manifestándose por primera vez durante periodos de estrés físico y/o emocional, o con condiciones como lesiones físicas, infección viral, embarazo o cirugía, hechos que pueden desencadenan por primera vez los signos y síntomas de la enfermedad celiaca.

Los síntomas son tan variados como son las deficiencias nutricionales causadas por la malabsorción y pueden aparecer en cualquier etapa de la vida, desde la infancia hasta la edad adulta, en las personas con una disposición hereditaria.

Puede observarse malabsorción de proteínas, grasas y vitaminas, vitamina B12 , ácido fólico, hierro, calcio y otros nutrientes. También puede haber perdida de peso, anemia y dolor óseo, este ultimo como manifestación de osteoporosis. Los niños pueden presentar retraso en el crecimiento y estatura pequeña, vomito, dolor abdominal y cambios en el comportamiento. Sin embargo, la presentación clínica de la enfermedad celiaca es altamente variable, y pone de manifiesto los diversos problemas incluidos en el diagnostico de los síntomas de malabsorción.

Los síntomas clínicos más comunes en niños y adultos son:

- Gas y cólicos intestinales
- Diarrea crónica o estreñimiento (o ambos)
- Esteatorrea (heces malolientes, con grasa, malformados y en ocasiones flotantes)
- Anemia
- Perdida de peso, a pesar de buen apetito
- Osteopenia, osteoporosis
- Infertilidad
- Fatiga, debilidad y falta de energía
- Dolor en los huesos o ligamentos
- Defectos en el esmalte dental
- Depresión

Es importante saber que estos signos y síntomas pueden ser causados por otras complicaciones de la enfermedad o por otro tipo de enfermedades. Es por eso que el diagnostico del celiaco es mas dificil y se necesita de métodos diagnósticos mas sensitivos.

Dermatitis Herpetiforme (DH) es una condición asociada de la piel y está caracterizada por ampollas pequenitas e intensa picazón de la piel. La erupcion tiene una distribución simétrica y se encuentra frecuentemente en los codos, rodillas y glúteos.

Pacientes con DH pueden tener daño intestinal en la ausencia de síntomas.

Genética

La enfermedad celiaca se encuentra en personas genéticamente susceptibles particularmente de origen anglo pero tambien se encuentra en otros grupos geneticos. Estudios recientes indican que por lo menos 1 de cada 250 personas en los Estados Unidos están afectadas. Muchos casos no son diagnosticados o no tienen síntomas por anos. EC ocurre de 5-15% en descendientes de familias de celiacos. En el 70% de gemelos idénticos, ambos gemelos tienen la enfermedad. Se sugiere que los miembros de la familia de una persona celiaca debed de ser examinados.

Diagnostico

Para hacer un diagnostico preliminar las personas, Deben de estar consumiendo gluten. La identificación de anticuerpos específicos en la sangre, son usados para identificar la posibilidad de la enfermedad celiaca. Los pacientes con pruebas de anticuerpos positivas deben someterse a una biopsia de intestino delgado con el fin de confirmar él diagnostico y evaluar el grado de daño en la mucosa intestinal. Dermatitis Herpetiforme (DH) es diagnosticado por una biopsia de la lesión en la piel y la identificación de IgA en el tejido. Mas del 85% de estos pacientes tienen una sensibilidad al gluten. El diagnostico de la enfermedad celiaca, debe de ser seguido por una dieta libre de gluten para controlar la enfermedad.

La Misión de "Celiac Disease Foundation" (CDF)

CDF es una corporación de beneficios públicos sin apoyo federal o estatal, dedicada a proveer servicios y apoyo a los que sufren de la Enfermedad Celiaca y Dermatitis Herpetiforme a través de programas de educación, investigación y asesoramiento.

Metas de CDF

- Informar, asistir y dar apoyo a la gente con EC/DH y sus familias, también para proveer la informacion necesaria para que los que sufren de esta condicion entiendan y puedan confrontarse con la enfermedad celiaca facilitando una alta calidad de vida y mantenimiento de salud.
- Para desarrollar y distribuir información de confianza y oportuna de EC/DH y ayudar a vivir una vida libre de gluten.
- Para incrementar el conocimiento de EC/DH con todos los profesionales de cuidado de salud, fabricantes de comidas y drogas, la industria de servicio de comida, los medios de comunicación y al publico.
- Para animar a los investigadores de la enfermedad celiaca.

Miembros

- Los beneficios por ser miembro de CDF incluyen un boletín de noticias trimestral conteniendo información oportuna acerca de EC/DH, tratamiento, nutrición, comida, recetas y drogas a la fecha.
- Información y servicios de referencia
- Reuniones con oradores invitados, eventos especiales y talleres
- Grupos de ayuda, Conexiones de CDF
- La oportunidad de conocer otras personas con EC/DH y padres de niños con EC

Tratamiento

El único tratamiento para EC/DH para vivir una vida larga y normal es adherirse a una dieta libre de gluten. Cuando gluten es eliminando de la dieta, el intestino delgado empezara a sanar y su salud en general mejorara, dependiendo de la extensión del daño intestinal los signos y síntomas pueden tardar mas en remitir, incluso anos. Medicamentos normalmente no son requeridos. Consulte con su Doctor acerca de específicos suplementos de nutrición para corregir cualquier deficiencia.

Para adaptarse a la dieta libre de gluten se requiere algunos cambios de estilo de vida. Es crucial leer las etiquetas en las comidas las cuales algunas veces son imprecisas, y aprender a identificar ingredientes que pueden contener gluten escondido.

Este enterado que el gluten puede hallarse en algunos alimentos de los cuales no se sospecha, como sopas, caramelos, salsa de soya, muchos productos con materias no grasosas (non-fat), etc. Ingredientes potencialmente dañinos incluyen almidones no identificados, comidas con almidón modificado, malta, condimentaciones naturales y proteínas vegetales, etc. Gluten

también puede encontrars en medicamentos como parte de los ingredientes inertes.

Alcoles y Vinagres

Alcoles y vinagres que han sido correctamente destilados no deben contener ninguna clase de gluten. Investigaciones hechas demuestran que el péptido es demasiado grande para pasar por el proceso de destilación. Esto deja el liquido resultante libre-de gluten, a menos que sea introducido como un aditivo que contiene gluten después del proceso de destilación. Alcoholes y vinagres deben de ser cuidadosamente investigados por aditivos antes de ser usados. Vinagres de malta no son destilados, por lo tanto no son libres de gluten.

Consulte nuestra pagina de Internet o nuestras oficinas para información sobre el examen de sangre y la dieta libre de gluten. Hay a su disposición varios recursos de productos, comidas, recetas y como vivir mejor con EC por correo o Internet.

La intención de este folleto es para proveer información básica acerca de la EC/DH. La información obtenida ha sido aprobada por la directiva de médicos de CDF. Los que lean este folleto son advertidos contra cambios de dieta basados en la información dada. Consulte un doctor antes de cualquier cambio.