



CELIAQUÍA



¿Qué es la celiacía?

- Es una enfermedad que dura toda la vida. Ocurre cuando el cuerpo se ataca a sí mismo por error.
- Se daña el intestino cuando la persona come gluten.
- No tiene cura, pero se puede controlar evitando el gluten en la comida.
- No es una alergia ni una intolerancia.
- Las personas con intolerancia al gluten (también llamada "sensibilidad al gluten no celiaca") pueden tener molestias en la barriga cuando comen gluten, pero su intestino no sufre daños.
- Puede afectar a niños y adultos. A veces hay más de una persona celiaca en la misma familia.
- Está relacionada con otras enfermedades autoinmunes como la diabetes tipo 1 y el hipotiroidismo de Hashimoto.



¿Qué es el gluten?

- Es una proteína que está en el trigo, cebada, centeno, triticale y espelta.
- La avena y las lentejas no tienen gluten, pero muchas veces se recoge junto a otros cereales que sí lo tienen. Por eso, es importante elegir avena y lentejas con certificado sin gluten.



¿Cuáles son los síntomas de la celiacía?

- Los síntomas digestivos son diarrea, pérdida de apetito, adelgazar sin querer, vómitos, anemia o retraso en el crecimiento en niños y niñas.
- También pueden aparecer otros síntomas como problemas en la piel, llagas en la boca, estar triste o sin ganas de hacer cosas, estar muy sensible o enfadarse con facilidad.
- Hay personas que tienen celiacía pero que no tienen síntomas.
- En adultos el diagnóstico es más difícil.



¿Cómo sé si tengo celiacía?

- Para saber si tienes celiacía hay que hacer un análisis de sangre y una gastroscopia.
- No se debe dejar de comer gluten sin que lo diga un médico, porque las pruebas solo sirven si la persona sigue comiendo gluten.
- Tener una prueba genética positiva (HLA) no significa que tengas la enfermedad. Solo indica que tienes más posibilidad de desarrollarla.



Cómo usar el código QR para ver información de salud

1. Abre la cámara del móvil.
2. Apunta al código QR (ese cuadrado con dibujos).
3. Toca el mensaje que sale en pantalla.
4. Te llevará a una página con información de salud segura y verificada.





¿Cuál es el tratamiento de la celiacía?

- La celiacía no tiene cura. Pero las personas con celiacía pueden llevar una vida saludable.
- El único tratamiento es dejar de comer alimentos con gluten para siempre.
- No hacer dieta sin gluten puede causar problemas como falta de nutrientes o riesgo de cáncer.



¿Cómo reconocer los alimentos sin gluten?

- Los alimentos no procesados, como fruta o leche, son seguros. No tienen que llevar etiqueta.
- Los alimentos que ponen "sin gluten" o que llevan el símbolo oficial que ves en la imagen debajo, tienen menos de 20 mg. por kg de gluten, y son seguros.
- Evita los alimentos etiquetados con "muy bajo contenido en gluten", no son seguros.



¿Qué es la contaminación cruzada?

Es cuando un alimento que no tiene gluten se toca con otro alimento que sí tiene gluten.

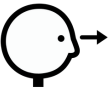
Por ejemplo:

- Usar el mismo cuchillo para cortar pan normal y pan sin gluten.
- Tostar pan sin gluten en la misma tostadora donde se tuesta pan con gluten.
- Cocinar pasta sin gluten en una olla donde antes se cocinó pasta con gluten.



¿Cómo evitar la contaminación cruzada?

- Usa utensilios limpios solo para alimentos sin gluten.
- Lava bien las manos antes de cocinar.
- Limpia las superficies de cocina antes de preparar comida sin gluten.
- Guarda los alimentos sin gluten en envases cerrados y separados.
- Cocina los alimentos sin gluten en ollas y sartenes limpias.
- No uses el mismo aceite para freír alimentos con y sin gluten.
- Evita los utensilios de madera porque pueden acumular gluten y son difíciles de lavar bien.



¿Qué deberías revisar?

- Revisa en especial las etiquetas de medicamentos, especias, embutidos, salsas y precocinados.



¿Dónde encontrar más información sobre celiacía?

- FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos en España): celiacos.org
- ACEGA (Asociación Celíacos de Galicia): celiacosgalicia.es



- Información verificada por Dra. Laura Molina, especialista de Aparato Digestivo del Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra.
- Fuente de información: conocimiento de los médicos especialistas del Hospital de Pontevedra. Se ha creado para el proyecto COMTA, creado por el Grupo de Investigación en Hepatología y EII del IIS Galicia Sur y los servicios de Digestivo y Endocrinología del Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés.
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España).