



CELIAQUÍA



Qué é a celiacía?

- É unha enfermidade que dura toda a vida. Ocorre cando o corpo se ataca a si mesmo por erro.
- Dánase o intestino cando a persoa come glute.
- Non ten cura, pero se pode controlar evitando o glute na comida.
- Non é unha alerxia nin unha intolerancia.
- As persoas con intolerancia ao glute (tamén chamada "sensibilidade ao glute non celíaca") poden ter molestias na barriga cando comen glute, pero o seu intestino non sofre danos.
- Pode afectar a nenos e adultos. As veces hai máis dunha persoa celíaca na mesma familia.
- Está relacionada con outras enfermidades autoinmunes como a diabetes tipo 1 e o hipotiroidismo de Hashimoto.



Qué é o glute?

- É unha proteína que está no trigo, cebada, centeo, triticale e espelta.
- A avea e as lentellas non teñen glute, pero moitas veces rehóllese xunto a outros cereais que si o tienen. Por iso, é importante elixir avea e lentellas con certificado sen glute.



Cales son os síntomas da celiacía?

- Os síntomas dixestivos son diarrea, perda de apetito, adelgazar sen querer, vómitos, anemia ou retraso do crecemento en nenos e nenas.
- Tamén poden aparecer outros síntomas como problemas na pel, llagas na boca, estar triste ou sen ganas de facer cousas, estar moi sensible ou enfadarse con facilidade.
- Hai persoas que teñen celiacía pero que non teñen síntomas.
- En adultos o diagnóstico é máis difícil.



Cómo sei se teño celiacía?

- Para saber se tes celiacía hai que facer un análise de sangue e unha gastroscopia.
- Non se debe deixar de comer glute sen que o diga un médico, porque as probas solo serven se a persoa segue comendo glute.
- Ter unha proba genética positiva (HLA) non significa que teñas a enfermidade. Solo indica que tes máis posibilidades de desarrollala.



Como usar o código QR para ver información de saúde

1. Abre a cámara do móbil.
2. Apunta ao código QR (ese cadrado con debuxos).
3. Toca na mensaxe que aparece na pantalla.
4. Levartate a unha páxina con información de saúde segura e verificada.





Cal é o tratamento da celiacía?

- A celiacía non ten cura. Pero as persoas con celiacía poden levar unha vida saudable.
- O único tratamento é deixar de comer alimentos con glute para sempre.
- Non facer dieta sen glute pode causar problemas como falta de nutrientes ou riesgo de cancro.



Cómo recoñecer os alimentos sen glute?



- Os alimentos non procesados, como froita ou leite, son seguros. Non teñen que levar etiqueta.
- Os alimentos que poñen “sen glute” ou que levan o símbolo oficial que ves na imaxe de debaixo, teñen menos de 20 mg. por kg de glute, e son seguros.
- Evita os alimentos etiquetados con “moi baixo contido en glute”, non son seguros.



Qué é a contaminación cruzada?

É cando un alimento que non ten glute se toca con outro alimento que sí ten glute.

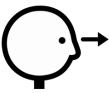
Por exemplo:

- Usar o mesmo coitelo para cortar pan normal e pan sen glute.
- Tostar pan sen glute na mesma tostadora onde se tuesta pan con glute.
- Cocinar pasta sen glute nunha olla onde antes se cocinou pasta con glute.



Cómo evitar a contaminación cruzada?

- Usa utensilios limpos solo para alimentos sen glute.
- Lava ben as mans antes de cocinar.
- Limpas as superficies da cociña antes de preparar comida sen glute.
- Garda os alimentos sen glute en envases pechados e separados.
- Cociña os alimentos sen glute en ollas e sarténs limpas.
- Non uses o mesmo aceite para freír alimentos con e sen glute.
- Evita os utensilios de madeira porque poden acumular glute e son difíciles de lavar ben.



Qué deberías revisar?

- Revisa en especial as etiquetas de medicamentos, especias, embutidos, salsas e precociñados.



Onde atopar máis información sobre celiacía?

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



- Información verificada pola Dra. Laura Molina especialista en Aparello Dixestivo do Complexo Hospitalario Universitario de Pontevedra.
- Fonte da información: coñecemento dos médicos especialistas do Hospital de Pontevedra. Este contido foi creado para o proxecto COMTA, impulsado polo Grupo de Investigación en Hepatoloxía e EII do IIS Galicia Sur e os servizos de Dixestivo e Endocrinoloxía da Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés.
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Orixe: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org). Licenza: CC (BY-NC-SA). Propiedade: Goberno de Aragón (España)