

# Lo que usted debe saber sobre la enfermedad celíaca

## Definición de enfermedad celíaca

[Enfermedad celíaca](#), que también se llama celiacuía, significa que una persona no puede consumir gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada. Puede también encontrarse en algunas medicinas. La enfermedad celíaca es hereditaria, lo que significa que “corre en la familia”. Otro nombre para la enfermedad celíaca es intolerancia al gluten.

En las personas con esta enfermedad, el sistema inmunitario reacciona al gluten dañando el revestimiento del [intestino delgado](#). Este revestimiento tiene bultos, llamados vellosidades, que son como pequeños dedos. Las vellosidades normalmente absorben nutrientes de los alimentos que comemos. Cuando las vellosidades están dañadas, el cuerpo no puede obtener los nutrientes que necesita.

Las personas con enfermedad celíaca no siempre saben que tienen la enfermedad. Esto es porque no se sienten enfermos. O, si se sienten enfermos, no saben que la causa es la enfermedad celíaca.

## La enfermedad celíaca puede ser grave

De hecho, la enfermedad celíaca puede ser muy grave. Además de dolor de estómago, puede causar

- anemia
- desnutrición
- esterilidad
- cierto sarpullido en la piel
- otros problemas de salud

## Síntomas de la enfermedad celíaca

Los síntomas de esta enfermedad incluyen

- gases
- diarrea
- dolor de estómago
- cansancio
- cambios en el estado de ánimo
- pérdida de peso
- comezón en la piel con ampollas
- crecimiento lento

La mayoría de la gente con enfermedad celíaca tiene uno o más de estos síntomas, pero no todos tienen problemas digestivos. Algunas personas con la enfermedad no tienen ningún síntoma. Además, tener uno o más de los síntomas no significa necesariamente que una persona tenga enfermedad celíaca. Hay muchos otros trastornos que presentan estos síntomas.

## **Diagnóstico de la enfermedad celíaca**

La enfermedad celíaca puede ser difícil de diagnosticar porque sus síntomas son similares a los de muchas otras enfermedades digestivas. Por eso, las personas pueden tener la enfermedad por muchos años sin recibir tratamiento.

Si su médico cree que usted tiene enfermedad celíaca, probablemente le haga una prueba de sangre. Deberá seguir su dieta normal antes y durante el período de la prueba. Es decir, comer sus comidas habituales. Si no lo hace, los resultados podrían ser erróneos.

Si las pruebas indican un posible caso de enfermedad celíaca, el médico le hará una biopsia para verificar el diagnóstico. Durante una biopsia el médico quita una pequeña muestra de tejido del intestino delgado. Para llegar al intestino delgado, el médico introduce un tubo largo en la boca del paciente y lo lleva hacia el estómago. Al final del tubo hay pequeños instrumentos que se usan para quitar una muestra de tejido. Luego se examina la muestra con un microscopio. El paciente toma una medicina antes de la biopsia para adormecerlo y para que no sienta ningún dolor. Mucha gente duerme durante todo el procedimiento.



## **Tratamiento de la enfermedad celíaca**

El único tratamiento para esta enfermedad es una dieta sin gluten. Un [dietista](#) puede ayudarle a saber cómo seleccionar alimentos sin gluten. El dietista es un experto en alimentos y en alimentación saludable. Le enseñará cómo revisar las etiquetas de los alimentos y otros productos para ver si contienen gluten. Si no consume gluten, el intestino delgado sanará. Si consume gluten o productos que contienen gluten, se dañará el intestino delgado.

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 y productos que contienen gluten. Un dietista puede ofrecerle otros ejemplos y ayudarle a seguir una dieta sin gluten.



### Alimentos y productos que puede comer

Nombre 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 y productos que debe evitar

Nombre en inglés

Trigo:

Wheat:

- Carraón, escandia, espelta, kamut
- Almidón de trigo, salvado de trigo, germen de trigo, trigo partido, proteína de trigo hidrolizada
- Einkorn, emmer, spelt, kamut
- Wheat starch, wheat bran, wheat germ, cracked wheat, hydrolyzed wheat protein

Cebada  
Centeno  
Triticale (una mezcla entre trigo y centeno)

Barley  
Rye  
Triticale

Otros productos de trigo:

- Harina bromada
- Harina de trigo duro
- Harina enriquecida
- Harina de mandioca
- Harina de trigo entero
- Harina fosfatada
- Harina simple
- Harina leudante
- Semolina
- Harina común
- Bromated flour
- Durum flour
- Enriched flour
- Farina
- Graham flour
- Phosphated flour
- Plain flour
- Self-rising flour
- Semolina
- White flour

### Alimentos y productos que debe evitar

Alimentos procesados que puedan contener trigo, cebada o centeno<sup>\*</sup>:

Nombre 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.

Adaptado del siguiente recurso: Thompson T. *Celiac Disease Nutrition Guide*. 2a edición. Chicago: American Dietetic Association; 2006. Con autorización. Para obtener una copia completa de *Celiac Disease Nutrition Guide*, visite [www.eatright.org](http://www.eatright.org) (este sitio web está en inglés).

### **Algunas cosas que debe recordar**

- Las personas con enfermedad celíaca no pueden consumir alimentos ni productos que contengan gluten.
- La enfermedad celíaca daña el intestino delgado.
- Si una persona tiene enfermedad celíaca y no recibe tratamiento, no puede obtener los nutrientes que necesita.
- 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.
- Se debe seguir una dieta sin gluten de por vida.
- Un dietista puede ayudarle a elegir los alimentos adecuados.

### **Glosario**

**enfermedad celíaca:** enfermedad en la que las personas no pueden consumir trigo, centeno ni cebada porque contienen gluten y por eso dañan el intestino delgado.

**dietista:** experto en nutrición que ayuda a la gente a planificar qué y cuánto comer.

**intestino delgado:** la parte del cuerpo donde se descomponen la mayoría de los alimentos.

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.

**Cómo obtener más información**Nota: Si quiere ponerse en contacto con una de las siguientes organizaciones, es posible que necesite la ayuda de un intérprete o algún familiar o amigo bilingüe. No todas las organizaciones ofrecen asistencia en español.

**Celiac Disease Awareness Campaign**

National Digestive Diseases Information Clearinghouse  
2 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3570  
Teléfono: 1-800-891-5389  
Fax: 703-738-4929  
Correo electrónico: [celiac@info.niddk.nih.gov](mailto:celiac@info.niddk.nih.gov)  
Internet: [www.celiac.nih.gov](http://www.celiac.nih.gov)

**American Celiac Society**

P.O. Box 23455  
New Orleans, LA 70183-0455  
Teléfono: 504-737-3293  
Correo electrónico: [info@americanceliciacsociety.org](mailto:info@americanceliciacsociety.org)  
Internet: [www.americanceliciacsociety.org](http://www.americanceliciacsociety.org)

**American Dietetic Association**

120 South Riverside Plaza, Suite 2000  
Chicago, IL 60606-6995  
Teléfono: 1-800-877-1600  
Correo electrónico: [knowledge@eatright.org](mailto:knowledge@eatright.org)  
Internet: [www.eatright.org](http://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](mailto:cdf@celiac.org)  
Internet: [www.celiac.org](http://www.celiac.org)

**Celiac Sprue Association/USA Inc.**

P.O. Box 31700  
Omaha, NE 68131-0700  
Teléfono: 1-877-CSA-4CSA (272-4272)  
Fax: 402-558-1347  
Correo electrónico: [celiacs@csaceliacs.org](mailto:celiacs@csaceliacs.org)  
Internet: [www.csaceliacs.org](http://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](mailto:info@gluten.net)

Internet: [www.gluten.net](http://www.gluten.net)

### **National Foundation for Celiac Awareness**

P.O. Box 544

Ambler, PA 19002

Teléfono: 215-325-1306

Correo electrónico: [info@celiaccentral.org](mailto:info@celiaccentral.org)

Internet: [www.celiaccentral.org](http://www.celiaccentral.org)

### **Agradecimientos**

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse, NDDIC por sus siglas, 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 en inglés de esta publicación. Agradece 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 en inglés.

Gracias a Joseph Murray, M.D., de la Mayo Clinic College of Medicine en Rochester, New York, por facilitar la revisión de este librito con el público.

### **Campaña para aumentar el conocimiento sobre la enfermedad celíaca**

Para satisfacer la necesidad de ofrecer información integral y actual sobre la enfermedad celíaca, el National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC), un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), lanzó la Celiac Disease Awareness Campaign, que en español significa “campaña para aumentar el conocimiento sobre la enfermedad celíaca”. La campaña es el resultado de las ideas y los esfuerzos combinados de organizaciones profesionales y voluntarias que se centran en la enfermedad celíaca, junto con el NIDDK, los National Institutes of Health y los Centers for Disease Control and Prevention.

Visite [www.celiac.nih.gov](http://www.celiac.nih.gov) para saber más sobre esta campaña.



Esta publicación puede contener información sobre medicamentos que se usan para tratar una afección médica. Durante la preparación de este librito, el NIDDK incluyó la información más actualizada disponible. Ocasionalmente, se publica información nueva sobre medicamentos. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, comuníquese con el U.S. Food and Drug Administration (FDA). Llame gratis al 1-888-INFO-FDA (463-6332), o visite su sitio web en [www.fda.gov](http://www.fda.gov) (en español: [www.fda.gov/oc/spanish/default.htm](http://www.fda.gov/oc/spanish/default.htm)). Consulte a su médico para más información.

---

## National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3570  
Teléfono: 1-800-891-5389  
Fax: 703-738-4929  
Correo electrónico: [nddic@info.niddk.nih.gov](mailto:nddic@info.niddk.nih.gov)  
Internet: [www.digestive.niddk.nih.gov](http://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 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. Las publicaciones producidas por el NDDIC son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización.

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.

---

NIH Publication No. 07-5755S  
Septiembre 2007