

# Día Internacional de la Celiaquía

## Síntomas

### • NIÑOS

- Vómitos
- Diarrea
- Baja estatura y peso
- Retraso en el crecimiento
- Anemia
- Aparición de hematomas
- Irritabilidad
- Inflamación del abdomen

### • ADOLESCENTES

- Baja estatura
- Diarrea
- Dolor abdominal
- Dermatitis
- Cefalea
- Retraso puberal
- Estreñimiento

### • ADULTOS

- Pérdida de peso inexplicable
- Diarrea
- Pérdida del apetito
- Cambios en el comportamiento
- Dermatitis herpetiforme
- Convulsiones
- Infertilidad
- Ataxia
- Miocardiopatía
- Anemia
- Osteoporosis

Por otra parte, algunos pacientes son asintomáticos. El único tratamiento eficaz para contrarrestar esta enfermedad radica en una dieta sin gluten estricta.

## Dieta libre de Gluten

Las principales ventajas de aplicar una dieta libre de gluten son:

- Mejora de los síntomas a partir de las dos semanas, en personas adultas. En los niños el proceso es más lento.
- Recuperación de las vellosidades intestinales.
- Normalización de la serología a partir de los 6 meses.

Algunos alimentos libres de gluten:

- Huevos
- Cereales: arroz, maíz, quinoa, trigo sarraceno
- Maní, almendras, nueces, semillas
- Carnes y pescados
- Aceites, manteca y crema de leche
- Algunos embutidos y fiambres
- Café
- Leche, yogurt (solo los aptos)

## Factores de riesgo

La enfermedad celíaca tiende a ser más común en personas que tienen:

- Un familiar con enfermedad celíaca o dermatitis herpetiforme
- Diabetes tipo 1
- Síndrome de Down, síndrome de William o síndrome de Turner
- Enfermedad autoinmune de la tiroides
- Colitis microscópica
- Enfermedad de Addison