



Handy Handouts®

Free informational handouts for educators, parents, and students

Enfermedad celíaca

por Kevin Stuckey, M.Ed., CCC-SLP

¿Qué es la enfermedad celíaca?



Para muchos, desmitificar la enfermedad celíaca es una necesidad. A pesar de que la investigación y la comprensión de esta grave enfermedad autoinmune genética han crecido en abundancia, hay mucho más que saber sobre esta enfermedad, que afecta a casi 3 millones de estadounidenses. Cuando las personas que viven con celíacos consumen gluten, el cuerpo identifica la proteína del gluten como un "invasor extranjero" que libra una guerra en su interior. A su vez, incluso el tejido sano puede dañarse a su paso. Actualmente, el único tratamiento para la enfermedad celíaca es seguir una dieta estricta sin gluten.

Algunos niños se enferman temprano en la vida, mientras que otros pueden no recibir un diagnóstico hasta después de años de exposición; se desconoce la causa de esto. Alguna vez se pensó que la enfermedad celíaca era una enfermedad infantil que podía superarse con el tiempo; sin embargo, ahora sabemos que lamentablemente es una condición de por vida. Afortunadamente, con el tratamiento de una dieta sin gluten, tanto los niños como los adolescentes suelen responder muy bien. La mayoría de los niños se sienten significativamente mejor después de las dos semanas iniciales de la dieta y logran alcanzar una altura, un peso y una salud ósea normales, lo que puede haber causado problemas antes de su diagnóstico.

¿Por qué los niños contraen la enfermedad celíaca?



Nadie está seguro de por qué y cuándo se manifestará la enfermedad celíaca, pero parece tener propiedades hereditarias. Tiene una probabilidad del 5% al 10% de contraer esta enfermedad autoinmune si alguien en su familia ya ha sido diagnosticado. Aproximadamente 1 de cada 133 personas en los Estados Unidos tiene enfermedad celíaca. Sin

embargo, muchas personas viven con la enfermedad celíaca y ni siquiera sabeo todavía están buscando un diagnóstico adecuado. Sorprendentemente, si todas estas personas fueran diagnosticadas con enfermedad celíaca, sería más común que la diabetes tipo 1. Afortunadamente, está aumentando la conciencia sobre los síntomas y el diagnóstico, lo que conduce a mejores formas de evaluar a las personas para detectarlo.

Síntomas de la enfermedad celíaca en niños



Los síntomas de la enfermedad celíaca son bastante personales y las cuentas varían de persona a persona. Además, los indicadores de la enfermedad pueden surgir a cualquier edad. Identificar la enfermedad celíaca en los niños puede ser difícil ya que la irritabilidad es uno de los marcadores. Además, solo 20– El 30% de los niños con enfermedad celíaca tendrán o se quejarán de síntomas estomacales. Existe una amplia variación en la gravedad de los síntomas, muchos niños se enfrentarán a los síntomas en cuestión de minutos u horas después de consumir gluten y esos síntomas pueden durar solo unas pocas horas. En otros, los síntomas pueden permanecer mucho más tiempo, tal vez varios días o hasta dos semanas.



Handy Handouts®

Free informational handouts for educators, parents, and students
(page 2 of 3)

Los síntomas comunes en los niños incluyen:



- **Disminución del apetito:** niños pequeños pueden ser quisquillosos para comer por naturaleza, pero este problema puede empeorar con la enfermedad celíaca. Además de no querer comer ciertos alimentos, los niños con enfermedad celíaca experimentan malestar físico (o peor) debido a la incapacidad de su cuerpo para procesar el gluten.



- **Retraso en el crecimiento/ retraso en el crecimiento o pubertad:** el retraso en el desarrollo es un término que se usa para describir a los niños que están estadísticamente atrasados tanto en altura como en peso. Los niños que no prosperan suelen ser mucho más bajos o más pequeños que sus compañeros. Hasta el 10% de los niños sin causa para el retraso en el crecimiento pueden tener enfermedad celíaca.



- **Barriga hinchada:** Como padre, es posible que note que su niño pequeño tiene una barriga protuberante/ abdomen distendido, UN síntoma físico para muchos adolescentes con enfermedad celíaca.

Otros síntomas pueden incluir: Anemia, hinchazón y gases, irritabilidad, diarrea crónica o estreñimiento, esmalte dental dañado o descolorido, fatiga, sarpullido con picazón en la piel, aumento o pérdida de peso deficiente, vómitos. Los niños mayores y los adolescentes pueden tener (además de los signos mencionados anteriormente) algunos de los siguientes signos: pubertad retrasada, dolor adolorido en los huesos o articulaciones, fatiga crónica, dolores de cabeza o migrañas recurrentes, llagas en la boca recurrentes. Los adolescentes con enfermedad celíaca también pueden tener trastornos del estado de ánimo, como ansiedad y depresión, así como ataques de pánico.

Pruebas de niños para la enfermedad celíaca

Es muy importante controlar cualquiera de estos síntomas y alentar a que su hijo se haga una prueba al inicio de los signos antes mencionados o si la enfermedad celíaca es común en su familia. Los parientes de primer grado (padres, hermanos, hijos) tienen una probabilidad de 1 en 10 de desarrollar la enfermedad celíaca.

Un simple análisis de sangre es el primer paso para el diagnóstico. Si cree que su hijo podría tener la enfermedad celíaca, es extremadamente importante que lo mantenga con una dieta normal que contenga gluten durante todo el proceso de prueba. Es importante tener en cuenta que es probable que las pruebas de la enfermedad celíaca sean inexactas si el niño sigue una dieta sin gluten.

Si la prueba de enfermedad celíaca es positiva



Si las pruebas de detección muestran que una persona podría tener enfermedad celíaca, el siguiente paso lo llevará a ver a un gastroenterólogo. Este especialista puede decidir tomar una muestra, llamada biopsia, del intestino delgado para un examen más detallado.

Si la prueba de enfermedad celíaca es negativa



Si su hijo tiene un resultado negativo para la enfermedad celíaca, pero continúa experimentando molestias al digerir el gluten, pregúntele al pediatra de su hijo acerca de la sensibilidad al gluten no celíaca. La sensibilidad al gluten provoca síntomas que pueden reflejar la enfermedad celíaca, pero no provoca daño intestinal. Para diagnosticar la sensibilidad al gluten, los médicos primero deben eliminar enfermedad celíaca y alergia al trigo como posibilidades. La próxima herramienta útil será embarcarse en una dieta de eliminación para determinar qué alimentos (si los hay) están causando dichos síntomas.





Handy Handouts®

Free informational handouts for educators, parents, and students
(page 3 of 3)

¿Cómo se trata la celiacía?



La enfermedad celiaca se trata no comiendo gluten. Cuando se diagnostica por primera vez, puede parecer difícil y abrumador, ya que el gluten se encuentra en tantos alimentos, pero un dietista puede ser un gran recurso durante la transición. Es importante no comenzar una dieta libre de gluten a menos que le diagnostiquen la enfermedad celiaca.

Seguir una dieta libre de gluten permite que el intestino delgado tenga el tiempo necesario para sanar. Sin embargo, esto no equivale a que la persona pueda comenzar a consumir gluten nuevamente. Para alguien con enfermedad celiaca, el gluten siempre irritará sus intestinos y todos sus problemas digestivos (y cualquier otro) regresarán.



Alimentos sin gluten

Siempre tenga en cuenta los alimentos que contienen gluten. Sin embargo, es muy importante tener en cuenta la "contaminación cruzada". Esto ocurre cuando los alimentos que no contienen gluten como un ingrediente entra en contacto con alimentos que contienen gluten durante la preparación. Esto puede suceder en un restaurante o incluso en casa en su propia cocina, por ejemplo, migas de pan de trigo en el horno tostador o tal vez la barra de mantequilla o el frasco de mantequilla de maní después de haber sumergido un utensilio contaminado. Si tiene la enfermedad celiaca, necesitará sus propios utensilios y equipos de cocina exclusivos, así como un gabinete seguro para almacenar sus productos y mercancías. Algunos alimentos se contaminan en las instalaciones de fabricación durante el procesamiento. Por lo tanto, como padre, asegúrese de encontrar alimentos certificados sin gluten.

Recursos:

"Celiac Disease in Children" (2018) Retrieved 2-19-19 from <https://celiac.org/about-celiac-disease/celiac-disease-in-children/>

"Celiac Disease" (2015) Retrieved 2-19-19 from <https://kidshealth.org/en/kids/celiac.html>

"Celiac Disease Symptoms in Children" (2019) Retrieved 2-19-19 from <https://www.beyondceliac.org/celiac-disease/symptoms/children/>



Más Handy Handouts® GRATIS,
visite www.handyhandouts.com