

Enfermedad celiaca

Abordaje desde la Farmacia Comunitaria



Definición

La enfermedad celiaca es una **enfermedad crónica, sistémica, inmunomediada**, inducida por el **gluten** y las prolaminas presentes en algunos cereales (**trigo, cebada y centeno y variedades como escanda, espelta, triticale, farro o kamut**) y que afecta a individuos que presentan una predisposición genética.



Síntomas

La ingesta de gluten desencadena una respuesta por la cual se produce la **atrofia de las microvellosidades intestinales**.



Los **síntomas** de la enfermedad celiaca son **muy variados** aunque los más característicos están relacionados con una enteropatía: **diarrea, malabsorción, distensión abdominal, etc.**

También suele darse una **pérdida de apetito, anorexia, retraso del crecimiento en niños, alteraciones del carácter, anemia, alteración del esmalte dentario y aparición de aftas.**

Algunos pacientes, a pesar de presentar atrofia intestinal, **no manifiestan una sintomatología clara.**

Epidemiología

La celiacía puede manifestarse a cualquier edad:

MAYOR INCIDENCIA



Alrededor de los **2 años**



Entre los **30-50 años**

Prevalencia en España

0,5%



Más frecuente en mujeres

(2:1)



Cinco veces mayor en niños que en adultos (**1,4% vs 0,3%**)

Se estima que un

75%

de las personas celiacas **no están diagnosticadas**

Diagnóstico



Se basa en la combinación de un **examen clínico, marcadores serológicos, genéticos** y un **estudio histopatológico**:

- **Examen clínico:** sintomatología típica (diarrea, vómitos, pérdida de peso, fatiga, retraso en el crecimiento, etc.).
- **Examen genético:** determinación de la presencia de HLA-DQ2/DQ8.
- **Biopsia intestinal:** a nivel del duodeno-yeyuno para comprobar el grado de atrofia vellositaria y la presencia de linfocitos intraepiteliales.
- **Respuesta clínica e histológica a la dieta sin gluten.**



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional de **Alimentación**

Tratamiento



El tratamiento de la enfermedad celiaca debe permitir **eliminar la sintomatología, revertir la atrofia vellositaria y evitar el desarrollo de complicaciones** a medio-largo plazo.

La única aproximación actual al tratamiento de la enfermedad celiaca que ha demostrado efectividad y seguridad es una **dieta libre de gluten durante toda la vida** para pacientes tanto sintomáticos como asintomáticos.

La dieta libre de gluten se debe basar en una **alimentación que no incluya cereales y derivados del trigo, cebada y centeno** y el consumo preferente de **alimentos frescos y no procesados que de forma natural no contienen gluten** (frutas, verduras, carne, pescado, lácteos, cereales sin gluten como el maíz o el arroz y tubérculos como la patata o batata).



Alimentos sin gluten: aquellos que no contienen más de **20 mg/kg de gluten**.



Alimentos muy bajos en gluten: alimentos que contienen algún cereal con gluten pero han sido procesados de forma específica para reducir su contenido y no incluir más de **100 mg/kg de gluten**¹.

Es importante **revisar el etiquetado de los alimentos para determinar la presencia de gluten y el cartonaje y prospecto de medicamentos**, ya que pueden incluir almidones de cereales que contienen gluten en su composición.



XX-YYY-ZZZ

Espiga barrada - símbolo internacional que identifica a un producto certificado sin gluten

XX: código del país

YYY: código correspondiente a la empresa

ZZZ: código del producto



Pictograma incluido en la ficha de medicamentos que contienen gluten en BOT PLUS

< 20 ppm (mg/kg), se indica su presencia y se incluye la leyenda **"es adecuado para pacientes celiacos"**

> 20 ppm (mg/kg), se indica su presencia y se incluye la leyenda **"este medicamento contiene almidón de x, que equivale a x ppm de gluten, lo que debe ser tenido en cuenta por los pacientes celiacos"**

Recomendaciones para personas celiacas



Algunas recomendaciones generales que puede hacer el farmacéutico comunitario a una persona con enfermedad celiaca son:



Elimina de tu dieta cualquier alimento que contenga trigo, cebada, centeno o sus variedades híbridas y basa tu dieta en productos frescos que de forma natural no contienen gluten (fruta, verdura, hortalizas, carne, pescado, leche y derivados, huevos, legumbres, frutos secos, semillas, aceite de oliva, arroz, maíz, patata, etc.). **No consumas productos a granel.**



Revisa siempre el etiquetado de los productos que adquieras ya que la mayor parte de los alimentos procesados pueden contener gluten o derivados.



Los **productos "muy bajos en gluten" no pueden ser consumidos por un celiaco. Si dudas de si un alimento puede contener gluten, no lo consumas.**



El **menaje y cubiertos mejor de metal y plástico** y lávalos bien entre usos. Utiliza un **tostador propio**.



Si comes fuera de casa, informa al personal del restaurante para que te indiquen las opciones disponibles para ti.



Es recomendable **guardar por separado y bien etiquetados los productos sin gluten** colocándolos preferiblemente en las estanterías o bandejas superiores de la despensa o frigorífico.



Cocinar siempre primero los alimentos que no contienen gluten. En el **horno no utilices aire** y sitúa los alimentos sin gluten en la **bandeja superior**.



Si viajas, lleva contigo tu medicación habitual así como un **pequeño botiquín** con analgésicos, antipiréticos, antidiarreicos, etc. y productos sanitarios que no contengan gluten.



Revisa tu cartilla vacunal y si aún no lo has hecho, vacúnate frente a la **gripe** y el **neumococo**.



Contacta con la asociación de celiacos más cercana si necesitas ayuda y más información sobre tu nueva situación.



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional de Alimentación

¹ Reglamento de Ejecución (UE) N° 828/2014 de la Comisión, de 30 de julio de 2014 relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos. Este tipo de alimentos no son aptos para personas celiacas