

5 de Mayo



# DÍA INTERNACIONAL DEL CELIAQUISMO

1 de cada 100 argentinos tiene celiacía.

El 5 de mayo se ha establecido como el Día Internacional del Celíaco con el objetivo de generar conciencia en la comunidad en general. Es muy importante conocer sus características y la implicancia de esta enfermedad, dado que más del 10% de la población mundial no sabe que la padece. La consulta médica es fundamental.

La celiacía es una enfermedad principalmente causada por la reacción inmunológica a la proteína de gluten, llamada gliadina, que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y la avena (TACC). Este desorden daña el revestimiento del intestino delgado e impide la absorción adecuada de los alimentos que son importantes para permanecer saludables. A continuación AMEBPBA les acerca información y consejos preventivos a tener en cuenta.

## Síntomas más frecuentes

- Dolor abdominal distensión, gases o indigestión.
- Estreñimiento.
- Disminución del apetito (también puede aumentar o permanecer inalterable).
- Diarrea, sea constante o intermitente.
- Intolerancia a la lactosa (común cuando a la persona se le hace el diagnóstico y generalmente desaparece con tratamiento).
- Náuseas y vómitos.
- Pérdida de peso inexplicable (aunque las personas pueden tener sobrepeso o peso normal).

## Prevención

Ante la presencia de cualquiera de estos signos realice la consulta médica. Si bien actualmente no hay tratamiento, ni existe ninguna cura conocida, **los síntomas mejoran notablemente** con la eliminación del gluten de nuestra dieta, y evitando la ingesta de comidas como, el pan, la pasta, y productos panificados en general.

Cada vez hay más productos en el mercado **libres de gluten** que se encuentran identificados con una etiqueta que lleva la leyenda "**libre de TACC**". Este cambio alimenticio no se debe iniciar antes de la consulta médica, ya que ello puede afectar las pruebas para detectar esta enfermedad.

En Clínica AMEBPBA Ud. cuenta con el Servicio de Nutrición. Para conocer los profesionales adheridos en su localidad, consulte el Buscador de nuestro Sitio Web ([www.amebpba.org.ar](http://www.amebpba.org.ar)) o comuníquese con el Centro de Atención Telefónica al Afiliado 0810-222-6888.

GESTIÓN PRO ACTIVA DE LA SALUD  
DIVISIÓN ORIENTACIÓN Y DIFUSIÓN