

5 de Mayo

# DÍA INTERNACIONAL DEL CELÍACO

Esta fecha de conmemoración internacional se establece con el fin de concientizar a la población sobre los alcances de esta problemática y promover la búsqueda de soluciones para el importante número de afectados. La celiacía tiene un alto grado de prevalencia en nuestro país, y según estimaciones del Ministerio de Salud de la Nación, se calcula que una de cada cien personas la padecen.



## ¿QUÉ ES?

Esta es una enfermedad hereditaria y autoinmune en la cual la superficie de absorción del intestino delgado resulta dañada debido a la intolerancia al gluten, proteína que se encuentra en el trigo, la avena, la cebada y el centeno (TACC). Ello afecta la capacidad del intestino para incorporar los nutrientes de manera adecuada.

## ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Los síntomas son muy diversos, distintos de una persona a otra y, además varían según la edad. Van desde problemas gastrointestinales en niños, hasta anemia ferropénica y osteoporosis en adultos.



### LOS MÁS FRECUENTES SON:

- Dolor abdominal, distensión, gases o indigestión.
- Estreñimiento
- Diarrea, sea constante o intermitente.
- Intolerancia a la lactosa
- Náuseas y vómitos
- Pérdida de peso inexplicable

## ¿CÓMO PREVENIR SUS MANIFESTACIONES?

Como la enfermedad celíaca puede presentarse en cualquier momento de la vida, desde la lactancia hasta la adultez avanzada, es aconsejable que ante la presencia de cualquiera de los signos mencionados, o si existen antecedentes familiares de la enfermedad en su familia, se realice **la consulta médica con el especialista**.

Dado que el gluten puede encontrarse en los más diversos alimentos, los profesionales destacan que además de verificar que los envases contengan la leyenda **libre de TACC** y realizar una manipulación segura de los alimentos, es fundamental conocer **cuáles son los productos y platos** elaborados que podemos **incorporar sin riesgo**.

Si bien actualmente no existen formas de evitar su aparición, un **diagnóstico precoz**, conjuntamente con **la eliminación del gluten de la dieta diaria**, mejoran notablemente los **síntomas** y con ello nuestra calidad de vida.

*Sr. afiliado recuerde que en la Clínica AMEBPBA Ud. cuenta con el Servicio de Nutrición. Para conocer los profesionales adheridos en su localidad, puede consultar el Buscador de nuestro Sitio Web ([www.amebpba.org.ar](http://www.amebpba.org.ar)) o comunicarse con el Centro de Atención Telefónica al Afiliado al 0810-222-6888.*