

# DÍA INTERNACIONAL DEL CELÍACO

La celiacía es una enfermedad del sistema inmunitario que daña al intestino delgado al ingerir gluten, una proteína, que se encuentra en el trigo, cebada, centeno, avena y en alimentos manufacturados. En nuestro país 1 de cada 100 habitantes la padece y se estima que aparece con más frecuencia entre miembros de la misma familia.



La celiacía puede presentarse en cualquier etapa de la vida, por ello los profesionales aconsejan asistir a la consulta médica con el especialista si aparecen algunos de los síntomas mencionados. Más aún si en la familia existen antecedentes directos de esta afección.

## SÍNTOMAS

El celiaquismo genera daños en el intestino que afecta la capacidad de incorporar nutrientes de manera adecuada. Los síntomas más frecuentes de esta enfermedad se manifiestan de diferente forma dependiendo la edad:

- Los niños padecen diarrea crónica, distensión abdominal, vómitos, pérdida de peso, falta de masa muscular, retraso del crecimiento, baja estatura, piel seca, alteraciones en el esmalte dental, etc.
- En los adolescentes aparece dolor abdominal, estreñimiento, aftas recurrentes, cefaleas, problemas en el ciclo menstrual, retraso puberal, menor estatura que sus hermanos, rechazo a la actividad física, etc.
- Los adultos sobrellevan síntomas más amplios como diarreas, estreñimiento, desnutrición, anemia, infertilidad, osteoporosis, fracturas, artritis, abortos espontáneos, caída del cabello, colon irritable, menopausia precoz, depresión, epilepsia, neuropatías periféricas, cáncer digestivo, etc.

## PREVENCIÓN

El único tratamiento es una alimentación estricta Sin TACC (sin trigo, avena, cebada y centeno) y de por vida. Con una dieta correcta, la persona celíaca puede alcanzar los niveles nutricionales que había perdido y lograr con ello su total desarrollo físico y neurológico. Los especialistas recomiendan mantener una alimentación que incluya leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten (arroz y maíz).

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.