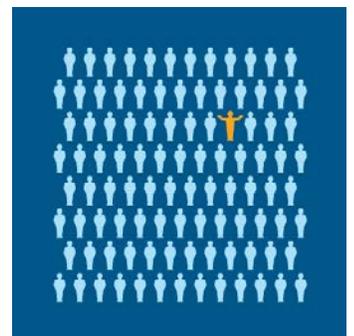


## LA ENFERMEDAD CELÍACA

# ¿Qué es la enfermedad celíaca?

- ▶ Las personas que padecen de la enfermedad celíaca no pueden consumir gluten.
- ▶ El gluten es una proteína que se encuentra principalmente en el trigo, la cebada y el centeno, pero también puede estar contenida en los productos de uso diario, como por ejemplo, la salsa de soya (o soja) y los aderezos, además de algunos medicamentos, vitaminas y hasta en lápices labiales.
- ▶ **Cuando una persona que padece de enfermedad celíaca consume gluten, el sistema inmunológico, que se supone protege al organismo, reacciona dañando las células del revestimiento del intestino delgado y también puede dañar otras partes del cuerpo, como por ejemplo la piel, los huesos o el cerebro (el sistema nervioso).**
- ▶ Los pacientes que padecen de enfermedad celíaca y no eliminan el gluten de la dieta, seguirán causando daños a su intestino delgado. Esto puede ocasionar una mala absorción, menor cantidad de vitaminas y minerales en el organismo y problemas más graves a largo plazo, entre otras cosas.
- ▶ La enfermedad celíaca es un padecimiento de salud que afecta al intestino delgado y le ocurre a **1 de cada 100 personas**. Los factores genéticos y de la alimentación son causa de esta enfermedad.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

- ▶ La enfermedad celíaca es una enfermedad que dura para toda la vida.
- ▶ Aún cuando la enfermedad puede ser difícil de diagnosticar, los síntomas como la diarrea (heces blandas) y el dolor de vientre, a menudo cesan en unas cuantas semanas cuando se lleva una dieta libre de gluten.
- ▶ Si usted sospecha que padece de enfermedad celíaca, no deje de consumir gluten hasta que le hayan practicado exámenes y los resultados demuestren que usted sí padece de dicha enfermedad. Eliminar el gluten de su dieta antes de que le hayan practicado los exámenes alterará los resultados.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

## LA ENFERMEDAD CELÍACA

# Síntomas

Hay muchos síntomas de la enfermedad celíaca. A continuación se encuentran algunos de los síntomas más comunes, pero existen muchos más.

**Las personas que padecen de la enfermedad celíaca pueden tener uno, varios o ninguno de estos síntomas.** El padecer de los síntomas que se encuentran a continuación, no significa que usted padezca de la enfermedad celíaca, y algunos pacientes que padecen de dicha enfermedad pueden no presentar ninguno de estos síntomas.

- Gas, distensión del vientre y dolor que no se quita.
- Diarrea (heces blandas) o estreñimiento (heces duras o dificultad para defecar) y esto constituye un malestar que no se quita.
- Heces de color pálido, de olor sumamente desagradable o grasosas.
- Pérdida o aumento de peso.
- Cansancio y bajos niveles de energía.
- Cambios en el comportamiento; irritabilidad en los niños.
- Hormigueo o adormecimiento de las piernas (por daño a los nervios).
- Dolor de huesos o articulaciones.
- Calambres musculares.
- Retraso en el crecimiento en los niños.
- Úlceras o llagas blancas en el interior de la boca.
- Prurito (comezón) con sarpullido en la piel.
- Niebla cerebral (dificultad para pensar).

**Si cree que puede padecer enfermedad celíaca, no elimine el gluten de su dieta hasta que el doctor le haya practicado exámenes.** Es importante hablar con el médico acerca de sus opciones y descubrir la causa de los síntomas.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

## LA ENFERMEDAD CELÍACA

# Cómo son los exámenes

Después de hablar con el médico acerca de los síntomas, es posible que se le practiquen exámenes para determinar si padece de enfermedad celíaca. Debido a que la enfermedad celíaca es un problema de salud que puede durar toda la vida, es muy importante obtener un diagnóstico acertado.

**Si cree que puede padecer enfermedad celíaca, no elimine el gluten de su dieta hasta que el doctor le haya practicado exámenes.**

### Análisis de sangre

- Uno de los exámenes más comunes es un análisis de sangre que es un examen simple y puede dar una respuesta clara.
- Por lo regular los resultados se entregan en una semana.
- Cuando usted padece de enfermedad celíaca, el análisis de sangre puede funcionar sólo si está comiendo gluten, así que asegúrese de mantener el gluten dentro de su dieta antes de realizarse los exámenes. (Solamente limite el gluten de su dieta si el médico le aconseja hacerlo).
- Basándose en los resultados, el gastroenterólogo posiblemente le recomendará una **endoscopia**.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

## Endoscopia

- Se practica una endoscopia para obtener una pequeña muestra de tejido (biopsia) de su intestino delgado para ver si existe algún daño que no permite a su organismo absorber los nutrientes, a causa de la enfermedad celíaca.
- Se le administrarán medicamentos para adormecerlo y bloquear el dolor, por lo que no sentirá mayor cosa durante el examen.
- Durante la endoscopia el gastroenterólogo utiliza un tubo flexible, largo, delgado (como del grosor de su dedo meñique) que tiene una cámara en el extremo para observar su organismo por dentro.
- El tubo se pasa por la boca hacia el intestino delgado mientras el gastroenterólogo practica un cuidadoso examen para buscar si hay daños.
- El obtener una biopsia antes de iniciar una dieta libre de gluten le proporciona a usted y al médico datos de base que se utilizarán si hay problemas en el futuro, por lo tanto, asegúrese de mantener el gluten en su dieta antes de que le practiquen los exámenes médicos. (Solamente elimine el gluten si el médico le aconseja hacerlo).
- La endoscopia es la mejor manera de averiguar si usted padece de la enfermedad celíaca y la mejor forma de garantizar que su intestino se recupere correctamente.

*Aún cuando se le puede ofrecer otro tipo de exámenes, por ejemplo, análisis de saliva o de heces, estos no son tan exactos y no deben sustituir al análisis de sangre y a la endoscopia.*



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

## Pasos siguientes

- ▶ *Si su análisis de sangre y endoscopia indican que **usted padece de enfermedad celíaca**:*
  - El gastroenterólogo le proporcionará información acerca de **una dieta libre de gluten o DLG** para cuidarse (e idealmente eliminar) los síntomas.
  - El médico también le dará indicaciones acerca de exámenes para verificar si padece o no de **deficiencia vitamínica** u otros problemas relacionados con la enfermedad celíaca. Muchos pacientes de enfermedad celíaca no muestran síntomas gastrointestinales (GI, por sus iniciales en inglés) pero pueden padecer enfermedades en la tiroides, anemia (falta de hierro en la sangre), osteoporosis (huesos debilitados), padecimientos del hígado o problemas ginecológicos (períodos menstruales irregulares e infertilidad).
  - El gastroenterólogo le pondrá en contacto con **un nutricionista certificado (RD, por sus iniciales en inglés) para ayudarle a aprender más acerca de la dieta libre de gluten conforme usted inicia este cambio.**
    - Pídale al doctor que le sugiera un nutricionista con experiencia en la enfermedad celíaca.
    - Comuníquese con su proveedor de seguro de salud para encontrar un nutricionista certificado con cobertura dentro de su plan.
    - Lleve a cabo una búsqueda en Google (Internet) utilizando los siguientes términos para encontrar un nutricionista certificado en su área.
      - “Nutricionista certificado”
      - “Enfermedad celíaca”
      - Su código postal



- ▶ *Si sus exámenes **no demuestran** que usted padece de la enfermedad celíaca, el médico puede darle algunas de las siguientes opciones:*
  - Someterse a un desafío de gluten para observar su intolerancia a esta sustancia. El médico le puede proporcionar más información sobre cómo hacer esto y si le sería útil.
  - Lleve un registro de su dieta, lo cual le puede ayudar a encontrar otras posibles alergias e intolerancias a los alimentos, por ejemplo intolerancia a la lactosa o a la fructosa; aquí podrá encontrar más información acerca de estos temas.

## La enfermedad celíaca – lo que debe saber:

- ▶ La enfermedad celíaca es un problema de salud con el cual las personas no pueden manejar una proteína que se conoce con el nombre de gluten.
- ▶ La enfermedad celíaca causa muchos problemas gastrointestinales, entre otras cosas.
- ▶ El tratamiento para la enfermedad celíaca es eliminar el gluten y llevar una dieta libre de gluten.
- ▶ No elimine el gluten de su dieta hasta que el médico le haya practicado los exámenes, y luego hágalo únicamente si el médico le recomienda hacerlo.
- ▶ Si persisten los síntomas de la enfermedad celíaca después de haber eliminado el gluten o si desea obtener más información, comuníquese con el gastroenterólogo.



## LA ENFERMEDAD CELÍACA

# Diagnóstico reciente

- ▶ *Para algunas personas, enterarse de que padecen de la enfermedad celíaca es un alivio, pues es la razón de los síntomas y una luz al final del túnel. Para algunas otras personas, esto puede ser atemorizante y sobrecogedor. Muchas personas experimentarán sentimientos encontrados. Todo esto es totalmente normal.*
- ▶ *Independientemente de cómo se sienta al escuchar que padece de la enfermedad celíaca, resulta muy útil saber que no está solo y que en muchos lugares hay grupos de apoyo para las personas que padecen de esta enfermedad.*
- ▶ *Si se siente abrumado por el diagnóstico, no se demore en buscar a un experto en salud mental para que le aconseje cómo manejar los cambios. Las técnicas de relajación, como el yoga, la meditación o el desarrollo de la atención, pueden resultarle muy útiles.*
- ▶ *Conjuntamente con su equipo de atención a la salud, puede elaborar un plan de tratamiento y nutrición hecho a su medida que le ayude a controlar los síntomas y que permita que usted mantenga el control de la enfermedad celíaca.*



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

## Con el reciente diagnóstico de enfermedad celíaca, tome en cuenta lo siguiente:

- Deberá seguir **una dieta libre de gluten (o DLG)** para eliminar los síntomas, permitir que su intestino delgado se recupere y evitar daños futuros.
- **Hable con un nutricionista**, y también con el gastroenterólogo hasta que sienta que puede manejar los cambios.
- **¡Hable!** Si tiene alguna pregunta, inquietud, o si los síntomas continúan, dígaselo al médico lo antes posible.
- **Consulte al médico con regularidad.** El médico puede practicarle chequeos (por ejemplo, análisis de sangre o una endoscopia) para observar su progreso.
- Estar expuesto aún a **mínimas cantidades de gluten puede empeorar sus síntomas.** Esto, a menudo, no es planificado y puede provenir de distintas fuentes, por ejemplo, las cacerolas (si se han utilizado para cocinar alimentos con gluten), lápices labiales y ciertos medicamentos. Su médico o nutricionista le pueden ayudar a aprender más acerca de estas fuentes ocultas de gluten.
- Puede verse tentado a engañar la dieta y quizás no vea ningún problema cuando lo hace, pero es importante tener en cuenta que su intestino se verá afectado por el gluten, no sanará y usted puede correr el riesgo de sufrir problemas a largo plazo.
- **Existen grupos de apoyo orientados hacia los pacientes que padecen de enfermedad celíaca.** Consulte la sección de Recursos Adicionales para obtener más información o pregúntele al médico acerca de grupos en su comunidad.



### Preguntas para el médico

- ¿Con qué frecuencia me deben practicar exámenes por la enfermedad celíaca?
- ¿Con qué frecuencia me harán análisis de sangre y endoscopías?
- ¿Hay síntomas que me deban preocupar? De ser así, ¿Cuáles?
- ¿Si hay algo que no sepa o entienda en algún punto, pida que se lo aclaren o le proporcionen más información!



## Datos acerca de la enfermedad celíaca:

- **La enfermedad celíaca no es una enfermedad rara.** Estudios recientes han demostrado que cerca de 3 millones de personas en los EE.UU. pueden padecer de enfermedad celíaca (cerca del 1% de la población).
- Es muy común entre miembros con lazos sanguíneos de primer grado que padecen de la enfermedad celíaca, como por ejemplo, hermanos, hermanas, padres e hijos.
- Niños y adultos **pueden padecer de la enfermedad celíaca** y las personas pueden vivir largos años sin saber que la padecen.
- En algunos pacientes, la enfermedad puede aparecer después de un suceso, por ejemplo, una cirugía, un embarazo, infecciones virales o cuando están sometidos a estrés intenso.
- **El intestino delgado**, que tiene más o menos 20 pies de largo, concluye el proceso de la digestión al absorber los nutrientes y trasladar los desechos al intestino grueso para su eliminación. El intestino delgado está revestido de unas protuberancias pequeñas, que tienen la forma de dedos que se llaman vellosidades. Las vellosidades absorben los nutrientes de los alimentos. La enfermedad celíaca daña las vellosidades. Sin vellosidades sanas, los nutrientes se van de largo y no hay absorción por lo que usted estará desnutrido y puede tener deficiencia de vitaminas y minerales.
- **La enfermedad celíaca es un problema de inmunidad**, porque el propio sistema inmunológico del organismo es el que lo daña, y **es además una enfermedad de absorción deficiente**, ya que su cuerpo no puede absorber suficientes nutrientes, vitaminas y minerales.



## LA ENFERMEDAD CELÍACA

# Tratamiento

- ▶ *El único tratamiento para la enfermedad celíaca es la dieta libre de gluten (o DLG).*
- ▶ *En muchos pacientes con enfermedad celíaca, aún una pequeña cantidad de gluten es suficiente para causar daños, aún cuando no puedan sentir los síntomas.*
- ▶ *Una dieta libre de gluten, de por vida, ayudará a proteger su intestino delgado y puede detener el daño que ya haya ocurrido.*

**¡Buenas noticias! Deberá comenzar a sentirse bien en unas cuantas semanas después de cambiar su dieta.**

## La dieta libre de gluten

Llevar una dieta libre de gluten puede parecer abrumador al principio. No tema pedir ayuda y apoyo de parte de su gastroenterólogo, nutricionista o grupo de apoyo local. Educarse y saber qué alimentos puede consumir será la clave para llevar una dieta libre de gluten y recuperar la salud.

A continuación se encuentran algunos consejos para manejar su dieta libre de gluten:

- **Los principales ofensores**

- Estos alimentos contienen gluten y son utilizados en muchas comidas comunes, para dar cuerpo a las salsas, a los condimentos y otras comidas. Siempre deberá evitarlos:
  - El trigo.
  - La cebada.
  - El Centeno.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

- La malta (a menos que el grano sea libre de gluten, como por ejemplo el maíz, se señala como una fuente de gluten).
- La levadura de cerveza.
- La avena (a menos que sea pura, no contaminada, y marcada en la etiqueta como avena libre de gluten, y que su médico le haya indicado que la puede consumir).

## ● Alimentación balanceada

- Las frutas y vegetales (frescos, congelados o enlatados sin salsas ni sabores); carnes, pescado y aves simples; nueces y semillas simples; aceites y lácteos son libres de gluten por naturaleza.
- Mantenga un suministro de estos alimentos para la merienda y comidas para asegurarse de obtener todos los nutrientes que necesita.
- Al igual que una dieta libre, consumir una dieta balanceada incluyendo cada grupo de alimentos le ayudará a mantenerse saludable.



## ● No hay necesidad de eliminar el almidón

- Hay muchos granos libres de gluten y almidones que usted puede consumir. Recuerde, los granos integrales también forman parte de una dieta balanceada. Éstos se pueden consumir en una dieta libre de gluten:
  - Arroz.
  - Papas.
  - Camote (batata, o boniato).
  - Maíz.

## ● Sustitutos libres de gluten

- Si en la etiqueta se lee “libre de gluten” es seguro para consume.
- Hay muchos sustitutos de alimentos que puede consumir en la merienda y en la comida, que son libres de gluten, como por ejemplo galletas saladas, cereales, pastas, mezclas para hornear y mucho más.



## Cómo es un tratamiento que tiene éxito

Haber sanado de la enfermedad celíaca significa que su intestino delgado comienza de nuevo a funcionar adecuadamente y **puede absorber los nutrientes correctamente**, *pero eso no quiere decir que usted ya pueda consumir gluten.*

Aún cuando usted nunca quedará completamente curado de la enfermedad celíaca, lo cual significa que siempre padecerá de la enfermedad, **después de llevar una dieta libre de gluten su intestino delgado podrá sanar** en un período de dos años, para los adultos, y en unos cuantos meses en los niños y jóvenes.

El gastroenterólogo puede tomarle otra biopsia (una pequeña muestra de tejido para analizarlo bajo el microscopio) uno o dos años después, para asegurarse que la nueva dieta le está ayudando.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

*El Instituto Nacional de Salud sugiere tener en cuenta estos puntos para cuidar su salud en caso de enfermedad celíaca:*

## **C - Consultar a un nutricionista certificado (RD)**

- Pedir una recomendación al gastroenterólogo.
- Llevar a cabo una búsqueda de Google para encontrar un nutricionista certificado en su área, que se especialice en la enfermedad celíaca.

## **E - Educarse acerca de la enfermedad celíaca**

- ¡Infórmese y manténgase informado! Los sitios web confiables, por ejemplo los del gobierno, le pueden brindar muy buena información.

## **L - Libre de gluten de por vida**

- Aún una pequeña cantidad de gluten puede ocasionarle mucho daño en el intestino. Aprenda cuáles son las mejores maneras para comer libre de gluten y continuar con sus rutinas diarias.

## **I - Identificar y tratarse las deficiencias nutricionales**

- Esto significa acostumbrarse a los exámenes de salud rutinarios para que el médico pueda revisarle los niveles de ciertas vitaminas en la sangre.

## **A - Acceso a un grupo de apoyo**

- Existe una gran variedad de grupos en la comunidad dedicados a la enfermedad celíaca. ¡Acérquese y manténgase en contacto!

## **C - Continuo seguimiento a largo plazo por parte de un equipo multidisciplinario**

- Debido a que la enfermedad celíaca será permanente en su vida, deberá crear una buena relación a largo plazo con su médico y su nutricionista. Mantenga un diálogo abierto con ellos acerca de los síntomas preguntas o inquietudes.



## ¿Aún sufre los síntomas?

Puede ser atemorizante seguir teniendo los síntomas, aún después de haberse cambiado a una dieta libre de gluten. Cuando este sea el caso, existen algunos cursos de acción que puede revisar:

- ¿Aún está consumiendo gluten cuando sigue la dieta libre de gluten? **Recuerde, aún una pequeña cantidad de gluten puede causar mucho daño.**
- ¿Será posible que esté consumiendo gluten pero que el gluten esté oculto?
  - **El nutricionista le puede ayudar a averiguar si está consumiendo gluten**, sin proponérselo, a través de medicamentos, suplementos y otras fuentes.

*Si la respuesta es no a estas preguntas y usted ha seguido la dieta libre de gluten, por lo menos durante seis meses, llegó el momento de reunirse de nuevo con el gastroenterólogo para averiguar si necesita más exámenes u opciones de tratamiento.*

Asegúrese de utilizar la aplicación MyGIHealth® para observar mejor sus síntomas y cuándo estos ocurren.

### La enfermedad celíaca – lo que debe saber:

- ▶ La enfermedad celíaca es un problema de salud con el cual las personas no pueden manejar una proteína que se conoce con el nombre de gluten.
- ▶ La enfermedad celíaca causa muchos problemas gastrointestinales, entre otras cosas.
- ▶ El tratamiento para la enfermedad celíaca es eliminar el gluten y llevar una dieta libre de gluten.
- ▶ No elimine el gluten de su dieta hasta que el médico le haya practicado los exámenes, y luego hágalo únicamente si el médico le recomienda hacerlo.
- ▶ Si persisten los síntomas de la enfermedad celíaca después de haber eliminado el gluten o si desea obtener más información, comuníquese con el gastroenterólogo.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

## LA ENFERMEDAD CELÍACA

# Cosas de las que debe estar consciente si padece de enfermedad celíaca y no ha recibido tratamiento

Si permanece en una dieta libre de gluten o DLG (o GFD, en inglés), puede disminuir grandemente futuros problemas de salud:

- ▶ Las personas que **padece de enfermedad celíaca y no reciben tratamiento**, enfrentan un mayor riesgo de **no obtener suficientes nutrientes, como por ejemplo, vitamina D y hierro**.
- ▶ Los pacientes con enfermedad celíaca sin tratamiento pueden tener huesos débiles y quebradizos; es posible que los niños no alcancen la estatura adecuada para su edad.
- ▶ Algunos pacientes con enfermedad celíaca pueden tener otros problemas del sistema inmunológico, por ejemplo diabetes tipo 1, enfermedad de la tiroides y enfermedad del hígado, entre otros.
- ▶ Los síntomas que no se alivian siguiendo una dieta libre de gluten o vuelven después de haberlos eliminado pueden tener diversas causas. Afortunadamente, la mayoría tienen tratamientos simples, pero raramente se deben a la enfermedad celíaca refractaria, y necesitarían un tratamiento con medicamentos, junto con la dieta libre de gluten.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

- ▶ Los pacientes que no reciben tratamiento pueden estar más expuestos al linfoma y cáncer intestinal.
- ▶ Algunos pacientes pueden aumentar de peso cuando padecen de la enfermedad celíaca y también cuando siguen una dieta libre de gluten.
- ▶ Algunos pacientes pueden padecer de estreñimiento, lo que significa que las heces son duras o tienen dificultad para defecar.
- ▶ **Los pacientes pueden sentirse deprimidos ansiosos (preocupados) o tener problemas para hacerle frente a la enfermedad celíaca.** Todas estas son reacciones normales cuando usted se entera de que padece de la enfermedad celíaca. Si está experimentando alguna de estas situaciones, **póngase en contacto de inmediato con un experto en salud.**

## La enfermedad celíaca – lo que debe saber:

- ▶ La enfermedad celíaca es un problema de salud con el cual las personas no pueden manejar una proteína que se conoce con el nombre de gluten.
- ▶ La enfermedad celíaca causa muchos problemas gastrointestinales, entre otras cosas.
- ▶ El tratamiento para la enfermedad celíaca es eliminar el gluten y llevar una dieta libre de gluten.
- ▶ No elimine el gluten de su dieta hasta que el médico le haya practicado los exámenes, y luego hágalo únicamente si el médico le recomienda hacerlo.
- ▶ Si persisten los síntomas de la enfermedad celíaca después de haber eliminado el gluten o si desea obtener más información, comuníquese con el gastroenterólogo.



## LA ENFERMEDAD CELÍACA

# Apoyo adicional

## Cenar en los restaurantes sin gluten

La enfermedad celíaca no debería impedirle salir a cenar a los restaurantes. En la actualidad existen muchos menús libres de gluten, así que comience explorar. A continuación se encuentran unos consejos para tener en mente cuando salga a cenar:

- **¡Familiarícese con la dieta libre de gluten (o DLG)!**
  - Asegúrese de tener un conocimiento sólido de las etiquetas y de lo que usted puede comer de manera segura.
    - o No olvide que en los aderezos de ensaladas, sopas y marinadas puede haber gluten oculto.
- **Ponga al tanto de su alergia al mesero (o al anfitrión).**
  - ¡Hable! Asegúrese de que sepan que usted no debe consumir alimentos que contienen gluten o que han sido contaminados con gluten.
- **Pregunte.**
  - ¿No está seguro de los ingredientes de un menú? Pídale al mesero que pregunte al personal de la cocina. ¡Más vale prevenir que lamentar!
  - ¿No encuentra de inmediato un menú libre de gluten? ¡Puede preguntar! Es posible que tengan uno si usted lo pide.
- **Envíe la comida de vuelta (si es necesario).**
  - Los errores suelen ocurrir, así que no hay problema. Pero si hay un error y le agregan gluten a su plato (por ejemplo, ponen crutones en su ensalada) debe pedir que se lo cambien.
- **Agradézcales.**
  - Que le cambien un plato no debe hacerlo sentir culpable. Mostrar bondad y agradecimiento es el mejor camino para un buen servicio.



- **Investigue.**
  - Con tantos restaurantes que ofrecen menús libres de gluten, haga una búsqueda en Internet para encontrar nuevos lugares.

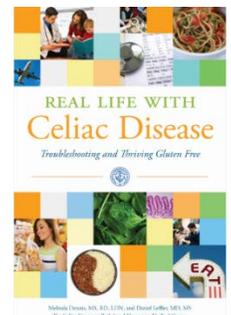
## Práctica religiosa

Algunas costumbres religiosas incluyen productos con gluten. A continuación se encuentra un cuadro que contiene muchas de las costumbres comunes y las soluciones si usted padece de enfermedad celíaca.

Religión	Práctica	Solución libre de gluten
<b>Catolicismo</b>	La hostia (o Eucaristía)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunte si tienen <b>hostias sin gluten o con bajo contenido de gluten</b> (son de color dorado).</li> <li>• Comulgue únicamente con el vino.</li> <li>• Tenga cuidado de usar una patena o cáliz separados para evitar la contaminación cruzada.</li> <li>• <b>Hable de estas opciones con el sacerdote de la parroquia.</b></li> </ul>
<b>Judaísmo</b>	Comer matzá durante la Pascua o el Sabbat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use <b>matzá libre de gluten.</b></li> <li>• Primero consulte con su médico si puede comer avena.</li> <li>• Consulte con su rabino para ser excusado temporalmente.</li> </ul>

## Libros

*Real Life with Celiac Disease: Troubleshooting and Thriving Gluten Free* por Daniel A. Leffler y Melinda Dennis



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

## Grupos de apoyo

Existe una gran cantidad de grupos de apoyo para las personas que cuidan pacientes y para los pacientes con enfermedad celíaca. Comuníquese con el gastroenterólogo, nutricionista, el hospital local o el Centro comunitario para obtener más detalles.

## Sitios web de confianza

[celiacnow.org](http://celiacnow.org)

[celiac.org](http://celiac.org)

[celiaccentral.org](http://celiaccentral.org)

[gluten.org](http://gluten.org)

[glutenfreedietitian.com](http://glutenfreedietitian.com)

### La enfermedad celíaca – lo que debe saber:

- ▶ La enfermedad celíaca es un problema de salud con el cual las personas no pueden manejar una proteína que se conoce con el nombre de gluten.
- ▶ La enfermedad celíaca causa muchos problemas gastrointestinales, entre otras cosas.
- ▶ El tratamiento para la enfermedad celíaca es eliminar el gluten y llevar una dieta libre de gluten.
- ▶ No elimine el gluten de su dieta hasta que el médico le haya practicado los exámenes, y luego hágalo únicamente si el médico le recomienda hacerlo.
- ▶ Si persisten los síntomas de la enfermedad celíaca después de haber eliminado el gluten o si desea obtener más información, comuníquese con el gastroenterólogo.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.