

¿Qué es la Asociación?

La Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten es una entidad privada sin ánimo de lucro con una **trayectoria de casi 40 años** que actualmente cuenta con **más de 9.000 pacientes asociados** con enfermedad celíaca o alguna otra de las patologías asociadas al consumo de alimentos con gluten. Fue **declarada de utilidad pública** en 1997 por el Ministerio del Interior, lo que permite la **desgravación fiscal** de hasta el 75% de la cuota anual.

Objetivo

El principal objetivo de la Asociación es **dar apoyo a los pacientes celíacos y sensibles al gluten** mediante todo tipo de acciones encaminadas a **mejorar su calidad de vida**. Para ello, trabaja con el propio paciente y su familia ofreciéndoles **información, formación y asesoramiento**, junto con una amplia oferta de actividades y servicios. Además, mantiene una estrecha colaboración con los colectivos de la sociedad y agentes implicados en el diagnóstico y el tratamiento de estas enfermedades: **sanidad, educación, servicios sociales, hostelería, restauración, industria alimentaria y administraciones públicas**.

ASOCIACIÓN DE CELÍACOS Y SENSIBLES AL GLUTEN

Lanuzá 19, Bajo - 28028 Madrid
917 130 147
www.celiacosmadrid.org

  AsociacionDeCeliacosYSensiblesAlGluten

  @CeliacosMadrid  670 387 514

 TV SinGluten

 Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

Abril 2020

¿QUÉ OFRECEMOS?



INFORMACIÓN

Atención telemática y presencial 8 horas diarias todos los días laborables del año.

Sesiones informativas presenciales y virtuales para pacientes, familiares y público en general.

Asesoramiento personalizado médico, dietético, nutricional y psicológico.



FORMACIÓN

Talleres educativos y lúdicos para niños.

Talleres de cocina para todas las edades.

Escuelas para padres y pacientes.



OCIO

- Día Nacional del Celíaco.
- Carrera Popular Correr sinGLU10.
- Festival del Celíaco.



App sinGLU10

- **Guía segura de productos sin gluten** identificados por colores y marcas, con distintivos para personas daltónicas y opción de filtrado de productos sin lactosa.
- **Escáner** de códigos de barras de productos.
- **Descubre y valora los mejores establecimientos sin gluten:** hoteles, restaurantes, obradores, tiendas...
- **Reserva cómodamente tus restaurantes favoritos** a través de El Tenedor, y benefíciate de sus descuentos.
- **Nuestras mejores recetas sin gluten** a un solo click.
- **Ofertas y promociones** exclusivas para los usuarios.
- **Dos licencias gratuitas y carnet virtual** para socios.

¿PARA QUÉ ASOCIARSE?



Para garantizar una **atención adecuada**, completa y permanente adaptada a cada paciente.



Para difundir **información rigurosa** sobre la enfermedad y la dieta sin gluten en la sociedad.



Para posibilitar la **formación continuada** de los profesionales de la salud y de la hostelería.



Para contribuir al avance del conocimiento de estas patologías fomentando la **investigación**.



Para que seamos **más y más fuertes en nuestras reivindicaciones** en materia de diagnóstico y tratamiento, así como en la seguridad alimentaria, etiquetado, calidad nutricional y coste económico de los productos sin gluten.

NUESTRO PACK DE BIENVENIDA

- **Información general:** Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca para pacientes, familiares y cuidadores (Ministerio de Sanidad, 2019).
- **Guías de alimentación:** Comer sin gluten • Lista de Productos Sin Gluten • Recetas caseras sin gluten.
- **Guías prácticas:** Cómo ofrecer un menú sin gluten • Viajar sin gluten.
- **Guías de apoyo:** Cómo afrontar positivamente la enfermedad celíaca • Guía práctica del celíaco • El niño celíaco en el colegio.
- **Cuentos para niños:** La araña uraña • Don Gluten el travieso.
- **Revista Sin Gluten.**
- **Muestras de productos sin gluten.**

Enfermedad
celíaca
y otras patologías
por sensibilidad
al gluten

¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca fue definida en 2012 como un **desorden sistémico con base inmunológica causado por la ingesta de gluten en personas con predisposición genética**. Se trata de una enfermedad de naturaleza inflamatoria y autoinmune que se inicia en el intestino, pero que frecuentemente afecta a otras funciones del organismo, no solo la digestiva. Se puede desarrollar a cualquier edad y es de por vida. Se estima que **afecta a entre el 1% y el 2%** de la población, aunque **sólo está diagnosticado 1 de cada 5-8 afectados**.

¿Qué es el gluten?

El gluten es la **proteína de reserva mayoritaria** en los granos de los cereales **trigo, cebada, centeno y avena**, así como en sus variedades naturales e híbridas, como la **espelta** y el **kamut®** (variedades antiguas de trigo), el **triticale** (híbrido de trigo y centeno) y el **tritordeum** (híbrido de trigo y cebada).

¿Qué produce?

La enfermedad celíaca provoca una **lesión inflamatoria característica en el intestino delgado** acompañada, en la mayoría de los casos, de una **atrofia de las vellosidades intestinales**. Como consecuencia de ello, puede existir un problema de malabsorción de nutrientes, que da lugar a déficits de minerales como el hierro o el calcio, de vitaminas como el ácido fólico, o de grasas.

¿Cuáles son los síntomas?

En la **primera infancia**, la enfermedad celíaca se suele manifestar con **síntomas digestivos**, como diarrea y/o estreñimiento, dolor y distensión abdominal, pérdida de apetito, retraso de crecimiento o alteraciones del carácter. En **niños mayores y adolescentes** puede haber síntomas digestivos, pero es más habitual encontrar **alteraciones analíticas**, como la anemia ferropénica o la hipertransaminasemia, talla baja y **síntomas extradigestivos**, como aftas orales, dolo-

res articulares, fatiga o problemas con la menstruación. En **adultos**, los síntomas digestivos, si los hay, suelen ser leves, como gases o pesadez después de las comidas. En cambio, son bastante patentes las **manifestaciones extradigestivas**: osteoporosis, dolores óseos y articulares, adormecimiento de extremidades, calambres musculares, anemia, fatiga crónica, ansiedad, depresión, infertilidad, abortos, etc. En **grupos de riesgo**, como son los familiares directos del paciente, **puede ser aparentemente asintomática**.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico requiere realizar un análisis de sangre en el que se valoren **anticuerpos específicos** y una **biopsia de duodeno** para confirmar si efectivamente existe una lesión intestinal característica de la enfermedad celíaca. Además, de manera opcional, se puede realizar un **estudio genético** que determina si el paciente tiene o no predisposición a la enfermedad. En el caso de niños y adolescentes que cumplan una serie de criterios, puede efectuarse el diagnóstico sin necesidad de realizar la biopsia intestinal, a juicio del especialista de digestivo. **Estas pruebas diagnósticas sólo tienen validez si el paciente está haciendo dieta normal con gluten**.

¿Tiene relación con otras enfermedades?

La enfermedad celíaca se asocia, principalmente, con **enfermedades inmunológicas** (diabetes mellitus tipo 1, tiroiditis autoinmune, déficit de inmunoglobulina A) y **síndromes cromosómicos** (Down, Turner, Williams).

¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento de la enfermedad celíaca consiste en hacer una **dieta sin gluten estricta durante toda la vida**, lo que conlleva una **normalización clínica y funcional**, que incluye la **reparación del daño intestinal**. La dieta sin gluten implica consumir sólo aquellos alimentos en los que la ausencia de gluten está garantizada.

¿Qué otras patologías provoca el gluten?

Dermatitis herpetiforme

La dermatitis herpetiforme es una **manifestación cutánea de la enfermedad celíaca** que afecta a un 5-6% de los celíacos. Se diagnostica mediante **biopsia de piel sana** y el tratamiento es la dieta sin gluten.

Ataxia por gluten

La ataxia es un **problema neurológico** que afecta a la coordinación de movimientos y que puede ser causado por el gluten. Se diagnostica en pacientes con síntomas de ataxia que pueden tener anticuerpos específicos de enfermedad celíaca en sangre y mejoran al hacer la dieta sin gluten, aunque **el grado de mejoría depende de lo avanzada que se encuentre la enfermedad**.

Sensibilidad al gluten no celíaca

El denominado síndrome de sensibilidad/intolerancia al gluten/trigo no celíaca se aplica a pacientes con síntomas de enfermedad celíaca que se resuelven al hacer la dieta sin gluten, **habiendo descartado previamente la enfermedad celíaca y la alergia al gluten/trigo**. Se estima que afecta al **0,5-13%** de la población y por el momento **no existen pruebas específicas para su diagnóstico**. El agente desencadenante puede ser el gluten o algún otro componente del trigo.

Alergia alimentaria al gluten

La alergia alimentaria al gluten es una reacción inmunológica rápida, en ocasiones severa, que se produce tras la ingestión de alimentos que contienen gluten. **Puede provocar desde una simple reacción cutánea hasta un choque anafiláctico** que pone en riesgo la vida del paciente. También **se puede manifestar con síntomas digestivos** que se confunden con los de la enfermedad celíaca. Se diagnostica mediante tests cutáneos específicos y detección de inmunoglobulina E (IgE) específica de trigo en la sangre. Se confirma con una prueba de provocación controlada en un centro sanitario. **Afecta a menos del 0,1% de la población**.

¿Qué ocurre cuando no se sigue el tratamiento?

El consumo continuado de gluten, aunque sea en pequeñas cantidades, puede causar **trastornos importantes y no deseables a largo plazo**, aún no existiendo síntomas, como problemas **neurológicos** (migrañas, hiperactividad, déficit de atención, pérdida de memoria, demencia precoz), **psiquiátricos** (ansiedad, depresión), **reproductivos** (infertilidad, abortos), **óseos y musculares** (dolores articulares, osteoporosis, mayor riesgo de fracturas, debilidad), entre otros.

¿Supone un obstáculo tener que hacer una dieta sin gluten?

Las enfermedades causadas por el consumo de **alimentos con gluten** no deben suponer un obstáculo para el desarrollo de una vida normalizada, ya que **dejan de ser un problema una vez diagnosticadas y tratadas adecuadamente**, pese a las limitaciones que conlleva hacer la dieta sin gluten.

Los padres de niños celíacos no deben prohibirles la asistencia a fiestas, cumpleaños o campamentos escolares. Sí deberán hablar con los responsables de esas actividades a fin de informarles sobre la dieta que deben seguir y la importancia de no transgredirla.

Del mismo modo, **los pacientes adultos** no tienen por qué verse limitados a la hora de realizar cualquier actividad, aunque **deben prestar especial atención** a la hora de elegir los productos que consumen.

En la mayoría de los casos, **la relación con otros pacientes constituye una fuente de ayuda mutua** a la hora de comprender estas patologías, realizar adecuadamente la dieta sin gluten y superar las dificultades que surgen en el día a día, para lo cual **la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid ofrece toda su ayuda y apoyo**.