



DÍA INTERNACIONAL DEL CELÍACO **Quince síntomas que puedes tener si eres celíaco y no estás diagnosticado**

La celiacía puede ser una enfermedad silenciosa que no siempre provoca síntomas digestivos y se confunde con otras patologías



El Debate

05/05/2023

Con motivo del **Día Internacional del Celíaco**, que se celebra el 5 de mayo, la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) quiere concienciar sobre esta enfermedad con un doble objetivo: dar a conocer esta patología que puede ser silenciosa y sensibilizar a los profesionales de la importancia de tenerla más presente para poder diagnosticarla correctamente.

«La celiacía no siempre presenta síntomas digestivos, por lo que en muchas ocasiones pasa desapercibida. Y en otras, debido a la gran variabilidad de sus síntomas, se confunde con otras enfermedades», explica en un comunicado el **Dr. Francesc Casellas Jordá**, responsable del Comité de Nutrición de la FEAD y especialista en Aparato Digestivo. «De ahí la importancia de sensibilizar a todos los especialistas, no solo a los de Aparato Digestivo, para que tengan

más presente el diagnóstico de la celiaquía y no retrasar los tratamientos de los pacientes».

La celiaquía puede ser una **enfermedad silenciosa** porque no siempre presenta síntomas digestivos, tal y como detalla el Dr. Casellas. Pero cuando lo hace, sus síntomas son tan variables y comunes a otras patologías que se pueden confundir con enfermedades digestivas como la dispepsia o el síndrome de colon irritable, por ejemplo.

LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS DIGESTIVOS

Diarrea crónica

Pérdida de peso

Fatiga

Malnutrición

Mala digestión

Meteorismo

Alteraciones en los análisis de sangre: como la falta de hierro o la elevación de la cifra de transaminasas

Aftas recidivantes en la boca

SÍNTOMAS EXTRADIGESTIVOS E INESPECÍFICOS

Problemas en el embarazo / Retraso en el crecimiento de los niños

Asociación con enfermedades autoinmunes del tiroides

Asociación con la diabetes tipo 1

Dermatitis

Anemia o deficiencia de hierro

Osteoporosis u osteopenia

Síntomas neuropsiquiátricos: como la neuropatía, la dificultad para caminar, la depresión o la epilepsia

A pesar de que, antiguamente, la enfermedad celíaca no podía diagnosticarse hasta que no manifestaba síntomas evidentes y graves (como malnutrición en niños), los especialistas ya son

capaces de diagnosticarla de forma sencilla antes, incluso, de que dé síntomas.

Para ello, se realiza un simple análisis de sangre y se confirma con una biopsia duodenal a través de endoscopia en aquellas personas adultas que pertenezcan, entre otros, a alguno de los siguientes grupos de riesgo:

Pacientes con familiares celíacos de primer grado

Con diabetes tipo 1

Con enfermedades autoinmunes

Con osteoporosis

Tal y como resalta el responsable del Comité de Nutrición de la FEAD, es importante que el paciente que se somete a las pruebas de detección de la celiacía no excluya antes el gluten de su dieta, ya que esta circunstancia puede negativizar los resultados y provocar un diagnóstico erróneo.

«Habitualmente y por información externa, es el propio paciente el que elimina el gluten de su alimentación sin supervisión médica», explica el Dr. Casellas, quien incide que la exclusión del gluten de la dieta debe realizarse siempre tras consultarlo con el especialista para un correcto diagnóstico y tratamiento de la celiacía.

«Mantener una alimentación sin gluten, por cuenta propia y sin ser celíaco, no aporta beneficios para la salud de la persona: no solo está siguiendo una dieta mal indicada, desequilibrada y poco saludable, sino que excluir el gluten de la dieta se ha relacionado con ciertos factores de riesgo cardiovasculares», asevera. «No tiene sentido, desde el punto de vista médico, retirar el gluten de la dieta si no se padece una enfermedad relacionada con el gluten».

Por todo ello, el Dr. Casellas reclama aumentar la sensibilización acerca de esta patología. Primero, a nivel institucional, **mejorando el etiquetado** de los alimentos destinados a celíacos y facilitando las ayudas para este tipo de pacientes.

También a nivel sanitario, con la **concienciación del resto de especialistas** que, en mayor o menor medida, van a abordar esta enfermedad en consulta (Ginecología, Psiquiatría, Hematología, Reumatología, etc.).

Y, finalmente, a **nivel social**, porque «ser celíaco no es una preferencia o un estilo de vida. Es una enfermedad que tiene la exclusión del gluten como principal tratamiento y sus pacientes necesitan sentirse más comprendidos», manifiesta el Dr. Casellas.

© 2021 eldebate.com