

Enfermedad **CELIACA**

Dra. Ana Lucía Figueroa Protti
Lic. Mayra Villegas Banakat
Dr. Julio Mora Campos
Microbiología
UCIMED

¿Qué son las enfermedades autoinmunes?

Nuestro sistema inmunológico es uno de los sistemas más evolucionados del organismo humano. Está conformado por un ejército de células que son capaces de distinguir entre los componentes que son propios del cuerpo y los agentes invasores que nos pueden hacer daño. Cuando este sistema pierde la capacidad de distinguir entre lo propio y lo extraño, comienza a utilizar sus armas de guerra para atacar nuestras propias células produciéndose enfermedades autoinmunes.

¿Qué es la enfermedad celiaca?

La enfermedad celiaca es un desorden autoinmune provocado por el ataque de células inmunológicas contra las células de la mucosa intestinal. Esta activación inmunológica produce una inflamación crónica (constante) que termina atrofiando (destruyendo) las vellosidades de las células intestinales, las cuales son necesarias para absorber correctamente los alimentos. Esto provoca que no podamos absorber bien los nutrientes que están en la comida y nos debilitamos.

¿Por qué se produce la enfermedad celiaca?

La enfermedad celiaca ocurre en ciertas personas que tienen una predisposición genética a activar su sistema inmunológico contra el gluten. Esta activación genera confusión en el sistema sobre qué es lo propio y que es lo extraño, por lo que comienza a atacar las propias células de la mucosa intestinal.

¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína que está presente en el trigo, la cebada y el centeno.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad celiaca?

La enfermedad celiaca es muy heterogénea, es decir, se manifiesta diferente de individuo a individuo. Los síntomas clásicos de la enfermedad celiaca son:

Diarrea Crónica (constante)	Vómitos/Náuseas	Pérdida de peso
Estreñimiento	olor y/o distensión abdominal	

Sin embargo, muchos pacientes no manifiestan molestias abdominales y la sospecha de que tienen enfermedad celiaca es hasta que presenten complicaciones producto de los problemas de absorción de nutrientes. Estas complicaciones son:

Anemia	Cefalea	Fatiga	Infertilidad
Retraso en el crecimiento	Osteoporosis	Asiedad	

Además esta enfermedad puede estar asociada a otros desórdenes autoinmunes como la tiroiditis y la Diabetes Mellitus de tipo 1.

¿Cómo saber si tengo enfermedad celiaca?

El diagnóstico de la enfermedad celiaca no está dado por una única prueba de laboratorio. El médico especialista debe reunir un conjunto de criterios para realizar un diagnóstico de manera correcta. Estos criterios incluyen la historia familiar, el examen físico y los síntomas que presente el paciente. Además, se deben realizar 3 pruebas:

- **Serología:** esta prueba se realiza en un laboratorio clínico. Se basa en la detección de inmunoglobulinas de tipo IgA o IgG específicas contra la gliadina (un componente del gluten) y/o contra la transglutaminasa tisular (una enzima que es propia de nuestro cuerpo). La presencia de estas inmunoglobulinas o anticuerpos nos indica una activación de la enfermedad por lo que, si el paciente ha eliminado de su dieta el gluten, estos anticuerpos no son detectables. Es importante también medir los niveles totales de la IgA para asegurarnos que no hay falsos negativos.
- **Genética:** esta prueba se realiza en un laboratorio clínico. Se basa en la detección de dos genes que predisponen al desarrollo de la enfermedad celiaca: DQ2 Y DQ8.

Referencias:

1. Ministerio de salud de Argentina. (2011). Guía de práctica clínica sobre: Diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celiaca en el primer nivel de atención.
2. Miranda Díaz M, Alonso Romero A, De Castro Ochoa M y Milán Jiménez A. (2012). Enfermedad celiaca: Nuevos criterios diagnósticos. Vox Paediatrica.
3. Rubio-Tapia A, Hill ID, Kelly CP, Calderwood AH Y Murray JA. (2013). ACG CLINICAL Guidelines: Diagnosis and Management of Celiac Disease. Am J Gastroenterol.



- Biopsia intestinal: esta prueba es realizada por el gastroenterólogo. En esta se pueden observar las células inmunológicas acumuladas en la mucosa intestinal.

La enfermedad celiaca es de carácter muy heterogéneo. Es importante saber que, si alguna de estas pruebas está negativa, no se descarta la presencia de la enfermedad. Por esto es crucial que se realicen todas las pruebas y así el médico especialista pueda realizar un diagnóstico con base en la información completa.

¿Cuál es la diferencia entre la enfermedad celiaca y la alergia al gluten?

La enfermedad celiaca es una respuesta incorrecta del sistema inmunológico que ataca las células propias de la mucosa intestinal lo cual provoca una malabsorción de nutrientes, es una enfermedad autoinmune.

En cambio, la alergia al gluten es una reacción exacerbada del sistema inmunológico contra el gluten que provoca una sobreproducción de un tipo de inmunoglobulina o anticuerpo llamado IgE, la cual desencadena la liberación de histamina, que es una proteína que produce edema (acumulación de líquido en los tejidos).

La principal diferencia radica en que, en la alergia contra el gluten, el sistema inmunológico no ataca a las células de la mucosa directamente por lo que no es una enfermedad autoinmune. Los síntomas pueden ser muy similares, en ambas puede haber molestias abdominales y diarrea. Sin embargo, al no atacar las células propias de la mucosa intestinal, la alergia al gluten no provoca un síndrome de mala absorción a largo plazo y su diagnóstico se basa en la determinación de la IgE específica contra gluten.

¿Qué tengo que hacer si me diagnostican enfermedad celiaca?

Ante un diagnóstico de enfermedad celiaca es importante eliminar completamente de la dieta el gluten. En la mayoría de los pacientes, esto permite la resolución de los síntomas y la recuperación de la estructura integral de la mucosa intestinal.

¿Qué productos no puedo comer si tengo enfermedad celiaca?

Helados	Chocolates	Pastas	Avena
Caldos o sopas	Rellenos	Empanizados	Cerveza
Productos de pastelería		Salsas y aderezos procesados	

¿Qué productos sí puedo comer si tengo enfermedad celiaca?

Arroz	Maíz	Frutas	Carnes	Quinoa
Leguminosas: frijles, lentejas.		Amarato	Vegetales	

Otras recomendaciones para su alimentación:

- Revise la lista de ingredientes en las etiquetas de los alimentos, evite todo producto que contenga trigo, cebada, centeno, almidones modificados, féculas, harinas y mezclas de proteínas.
- Prefiera preparar sus alimentos en casa y llevar consigo sus meriendas.
- Mantenga apartados aquellos insumos que contienen gluten de aquellos que no lo contienen.
- Quien prepare sus alimentos debe lavar bien sus manos y los utensilios que estuvieron en contacto con alimentos que contienen gluten.
- Evite comer afuera, en especial en lugares que no aseguran la preparación de alimentos libres de gluten.

