

# Nos ponemos las limitaciones nosotros mismos

Celiaca desde que nació, M<sup>a</sup> Ángeles Alonso fue diagnosticada hace tres años, cuando tenía 31. Se define como el "3 en 1" porque también es intolerante a la lactosa, alérgica y asmática. Sin embargo, echa la vista atrás y no encuentra ninguna cosa que quisiera hacer y no la hiciera por este motivo. Asturiana y administradora de la web celiacOnline.org, lleva una vida optimista y saludable, y siempre que puede da a conocer estas patologías para mejorar el conocimiento de los sectores clave y la calidad de vida de quienes son como ella.

## M. Ángeles Alonso



*Nick: Angélica  
35 años.  
Oviedo (Asturias)  
Secretaria y  
administradora  
web*

*Intolerancias: gluten, lactosa*

*Alergias: ácaros del polvo y  
de la humedad*

*Le gusta leer, bailar y viajar.*

**GyA: ¿Tuviste una larga peregrinación de consulta en consulta hasta que te diagnosticaron la enfermedad celiaca?**

**MA:** Sí, a mí me diagnosticaron hace 3 años pero la desarrollé al nacer, porque a los cuatro meses, cuando me introdujeron el gluten, lo vomitaba todo. Tuve los síntomas clásicos en los niños: principio de raquitismo, vómitos, deficiencia de hierro y ácido fólico, fosfatasas alcalinas elevadas, principio de desnutrición...

Siempre he sido la "niña frágil, enfermiza", que luego fue la "chica frágil y enfermiza", porque fui arrastrando problemas, derivados de diagnósticos no acertados, médico tras médico, durante toda mi vida.

**GyA: ¿Cómo lo afrontaste?**

**MA:** Estoy tan acostumbrada a estar en los hospitales que cada vez que voy al médico no me produce ningún miedo. Hay tres cosas en las cuales me he apoyado siempre: fe, esperanza y sentido del humor, nunca se deben perder en ninguna circunstancia, porque si las pierdes, te puedes venir abajo totalmente.



Mis padres, mi familia y los propios médicos me animan mucho.

También tengo mucho apoyo en amistades de hace muchos años y grandes amigos que tuve la suerte de encontrar a través de la web, al compartir experiencias como celiacos.

**GyA: Cuando te diagnosticaron la enfermedad celiaca y la intolerancia a la lactosa, ¿qué sentiste?**

**MA:** Sentí un alivio tremendo porque vivir en la duda es angustioso, de las cosas peores que te pueden pasar. En realidad es un "sin vivir".

**GyA: ¿En qué te cambió la vida?**

**MA:** Ser celiaco en nuestra sociedad es muy difícil, considerando que nuestra cultura es la del gluten. Antes no tenía que preocuparme de la comida que me servían en ningún restaurante, ni de decir nada a mis amigos o seres queridos sobre lo que podía o no podía comer cuando iba a algún sitio. Ahora, no sólo lo digo siempre, sino que además voy informando todo lo que puedo a todo el



mundo para que cada vez sea más conocido nuestro problema y la gente se conciencie sobre él. Porque esto nos ayuda.

**GyA:** ¿Es difícil vivir con las dos intolerancias que tienes?

**MA:** Me apañó muy bien, pero me sería aún mejor si el etiquetado de todos los productos fuera claro y específico. Y si el Gobierno nos diera ayudas económicas o subvenciones para la adquisición de nuestros productos que cuestan oro.

**GyA:** ¿Hay alguna cosa que hayas querido hacer y no te hayas atrevido?

**MA:** No recuerdo haber dejado de hacer algo por el hecho de ser celíaca. Simplemente no puedo comer gluten y la recompensa es ir ganando salud cada día y llevar una alimentación mucho más sana que la de la población general.

**GyA:** ¿Has hecho algún viaje o vivido alguna situación complicada?

**MA:** Siempre llevo mi pan, mis magdalenas, galletas y alguna cosa más en la maleta. Si salgo fuera a comer, llevo

un bollo de pan en el bolso, a no ser que vaya a un sitio con carta para celíacos. Ser celíaca no me supone ningún obstáculo, pienso que las limitaciones nos las ponemos nosotros mismos con nuestros miedos. Un día fui con unos amigos y un conocido de cena. Como yo me pedí una parrillada de verduras, mientras que la gente comía croquetas, chipirones rebozados, patatas en diferentes salsas, éste me dijo: "Oye tú te alimentas muy sano, ¿no?". Yo le contesté lo típico: "Sí, es que soy celíaca", y me dijo: "Ahhh, sí, eso es un deporte nuevo, ¿no? Por eso te cuidas tanto, para estar en forma".

**GyA:** ¿Algún último consejo?

**MA:** Hacer precisamente lo que te dé ese miedo. Cuando lo afrontas, cuando le miras a la cara, te das cuenta de cuánto nos puede llegar a engañar nuestra mente, llegando a hacer grandioso algo que realmente sólo existe en nuestra cabeza. Yo he pasado muchísimo miedo en mi vida por todo lo que he vivido, y siempre he superado todos mis miedos, haciendo lo que precisamente me daba miedo. [ ]

## CeliacOnLine su granito de arena



Para mejorar la comunidad celíaca, M<sup>a</sup> Ángeles Alonso, más conocida en Internet por su nick Angélica, administra y mantiene celiacOnline.org, una web con foro creada por y para todo el colectivo celíaco. En la programación la ayuda Jose, su mejor amigo, que no es celíaco pero está muy concienciado.

Angélica asegura que "desde esta ventana sin gluten en Internet, pretendemos mantener a todos los celíacos lo mejor informados posible, aportando las noticias o temas de más actualidad, y dar la máxima ayuda que podamos a quien nos visite". Habla en plural, "porque esto es una labor de todos. La web está viva gracias a todos los que nos siguen de una manera u otra. Cada persona aporta su granito de arena en la medida que puede". Por eso agradece el apoyo de "todos los que nos siguen" y les felicita porque ya han pasado del millón de visitas en los dos años que llevan.

Su finalidad principal es apoyar a las personas celíacas y sus familiares, a la par que acerca el conocimiento de la enfermedad a hosteleros, cadenas de supermercados, empresas de catering y todos aquellos sectores y actividades económicas, sociales, educativas y lúdicas que conforman la vida de una persona celíaca.



