

intolerancia al gluten: enfermedad celíaca



salud escolar: accidentes,
enfermedades y fomento de
hábitos saludables en el
centro educativo

guía para el profesorado



intolerancia al gluten: celiarquía

¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten, una proteína que se encuentra en algunos cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena.

Debido a ésta intolerancia, cuando se consume ésta proteína se produce una lesión severa en la mucosa del intestino delgado que provoca que no se absorban bien los nutrientes que ingerimos con los alimentos (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales).

Los síntomas varían mucho de unas personas a otras pudiendo surgir en el momento en que empezamos a tomar papillas de cereales con gluten, cuando somos unos niños, o bien no aparecer nunca, lo que hace que la enfermedad pase desapercibida hasta la edad adulta.

Aún así, los **síntomas** más frecuentes en el niño son:

- Hinchazón y dolor abdominal, gases...
- Diarrea crónica.
- Estreñimiento
- Vómitos.
- Pérdida de apetito y de peso.
- Alteraciones en el carácter, aspecto triste.
- Retrasos en el crecimiento del niño.
- Anemia por falta de hierro que no responde al tratamiento.
- Pequeñas heridas en la boca (lengua, encías o paladar) así como alteraciones en el esmalte de los dientes.
- Dermatitis herpetiforme. Es una erupción dolorosa con ampollas que provocan picor y que normalmente aparecen en rodillas, espalda y nalgas.

Estos síntomas son los más habituales en los primeros años de vida aunque pueden ser más o menos moderados, aparecer acompañados por otros más raros como epilepsias, inestabilidad al andar, contracciones musculares, irritabilidad, alteraciones de la memoria, etc. o incluso estar ausentes.

Actuaciones a seguir

En todos los niños pequeños se recomienda no comenzar a darles alimentos con gluten por lo menos hasta los 6 meses de edad.

Aunque haya que tener ciertas limitaciones, la vida de un niño celíaco puede ser similar a la de cualquier otro niño. Tener esta enfermedad no tiene que suponer ningún obstáculo para poder llevar una vida normal.

El niño es el principal implicado y por tanto, también el primer interesado en conocer esta enfermedad. Por esta razón hay que informarle lo antes posible, explicándole claramente lo que le pasa y lo que supone, para que lo entienda bien, y respondiendo a todas sus dudas. La información hace que, incluso los más pequeños, acepten más fácilmente su dieta y que poco a poco aprendan a controlarla.

Es importante enseñarle a distinguir entre lo que puede o no tomar y por este motivo no se le debe ocultar la existencia de alimentos con gluten. Es bueno que los conozca y que sepa que, aunque los toman los demás niños, para él no son buenos y debe rechazarlos siempre.

Los padres deben informar a los profesores y a todas aquellas personas implicadas en la dieta del niño de los alimentos que debe tomar y evitar, y de la importancia de su estricto cumplimiento.

Por su parte, los profesores y educadores deben explicar todo esto a los demás alumnos o compañeros del niño con el fin de normalizar esta situación y crear un clima de respeto para que el niño se sienta más integrado y cómodo.

intolerancia al gluten: celiarquía

Situaciones de riesgo

Esta enfermedad tiene un componente genético, va en nuestros genes, por lo que no existe riesgo de contagio a otras personas.

Las precauciones o riesgos son hacia el propio enfermo, por el hecho de consumir gluten por error o contaminación con otros alimentos. Por esto es importante en el comedor escolar, fiestas, excursiones, campamentos u otras actividades tener en cuenta la comida del celíaco. Hay que estar un poco pendiente para que no tome nada que le pueda sentar mal pero nunca separarlo del resto de los niños por miedo a que tome alimentos que le perjudiquen.

También hay que tener en cuenta si el comedor está adaptado para servir estas comidas sin que exista riesgo de contaminación por alimentos con gluten, siendo necesaria cierta atención en la elaboración de los menús sin gluten. Así por ejemplo, no debemos freír alimentos sin gluten en aceite donde hemos frito alimentos con gluten o cortar con el mismo cuchillo un pan de trigo normal y uno sin gluten.

Por último, hay que tener cuidado también en los cumpleaños celebrados en pizzerías o hamburgueserías ya que muchos de estos alimentos tienen gluten y no deben tomarlos. Es mejor una buena hamburguesa casera, con productos naturales y pan sin gluten.

Algunas ideas sobre el tratamiento

El único tratamiento para esta enfermedad consiste en seguir una dieta estricta sin gluten para toda la vida, lo que hace que desaparezcan los síntomas y se reparen las lesiones en el intestino.

Ahora bien, esta dieta no debe realizarse sin prescripción médica ya que si el niño deja de tomar alimentos con gluten podemos estar enmascarando y dificultando el diagnóstico de una posible enfermedad celíaca.

Lo ideal es que el niño tome alimentos naturales, que en su origen no contengan gluten (carnes, pescados, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten, es decir, maíz y arroz), teniendo especial cuidado con los productos envasados pues muchos suelen contener, como ingredientes, cereales con gluten o derivados (harinas, almidones, féculas, maltas, espesantes, etc.). *Es importante fijarse en las etiquetas de los alimentos para conocer que ingredientes contienen, aunque éstas solo deben considerarse de manera orientativa.*

También hay que tener cuidado con algunos medicamentos ya que pueden contener excipientes derivados de cereales con gluten. Debemos consultar con atención lo indicado en el prospecto o preguntar al médico o al farmacéutico antes de dar un medicamento a un niño celíaco.

La Asociación de Celíacos de Madrid ofrece información sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten. Tfno: 917130147. email: celiacos@celiacosdemadrid.org

¿Dónde puedo obtener más información?

- Fundación de la Enfermedad Celíaca: <http://www.celiac.org/spanish-brochure.php>
- Asociación de celíacos de Madrid: <http://www.celiacosmadrid.org>
- Federación de Asociaciones de Celíacos de España: <http://www.celiacos.org>

Beatriz de Bobadilla 14,
28040 Madrid
Telf.: 91 563 44 11
defensor@defensordelmenor.org
www.defensordelmenor.org



 **Defensor del Menor**
en la Comunidad de Madrid



www.obrasocialcajamadrid.es
902 131 360