

LA ENFERMEDAD CELIACA VISTA POR SUS PROTAGONISTAS



Instituto de Salud Pública



Editado por: ACM / Asociación de Celtacos de Madrid

Idea Original: Manuela Márquez

Texto: Cristina Aznar

Dibujos: Tatío Viana

Tirada: 8.000

Edición: 11/02

Depósito legal: M-49.843-2002

Imprime: BOCM

LISTADO DE ASOCIACIONES DE CELIACOS EN ESPAÑA

La publicación de este cuento tiene como objeto enseñar a los niños celíacos los conceptos básicos sobre su enfermedad.

Estoy segura de que su contenido contribuirá decisivamente a comprender los aspectos médicos de la enfermedad celíaca y superar los temores e interrogantes que el niño y su familia puedan tener sobre el diagnóstico y tratamiento del proceso.

En nombre de los niños celíacos, quiero agradecer a la Asociación de Celíacos de Madrid (ACM) su espléndida iniciativa y su contribución definitiva para llevar a buen término esta publicación.

La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid se ha hecho acreedora de nuestra gratitud y de la de los niños celíacos por el interés con que desde el principio ha acogido y patrocinado este proyecto.

Isabel Polanco Allué



DON GLUTEN

DON GLUTEN TRAVIESO

DOÑA VELLOSIDAD

¡Hola! Yo soy un tipo de proteína y me llamo
GLUTEN.

Casi todos los alimentos en los que estoy son
bonitos y dan muchas ganas de comérselos.



El pan es
esponjoso y las
tartas, grandes...

Hay alimentos en los cuales no
aparezco, por ejemplo:



En las carnes, pescados,



huevos, leche, legumbres,



quesos, frutas, hortalizas, patata, arroz y maíz.



Tampoco estoy en los panes,
bollos que estén hechos
con **harina de arroz,**
maíz, patata, soja,
tapioca, guar,
garrofín o almorta.



Si miráis en las etiquetas de estos productos,
veréis que no contienen gluten por ningún
lado; eso significa
que los celíacos
pueden tomarlos
sin miedo.



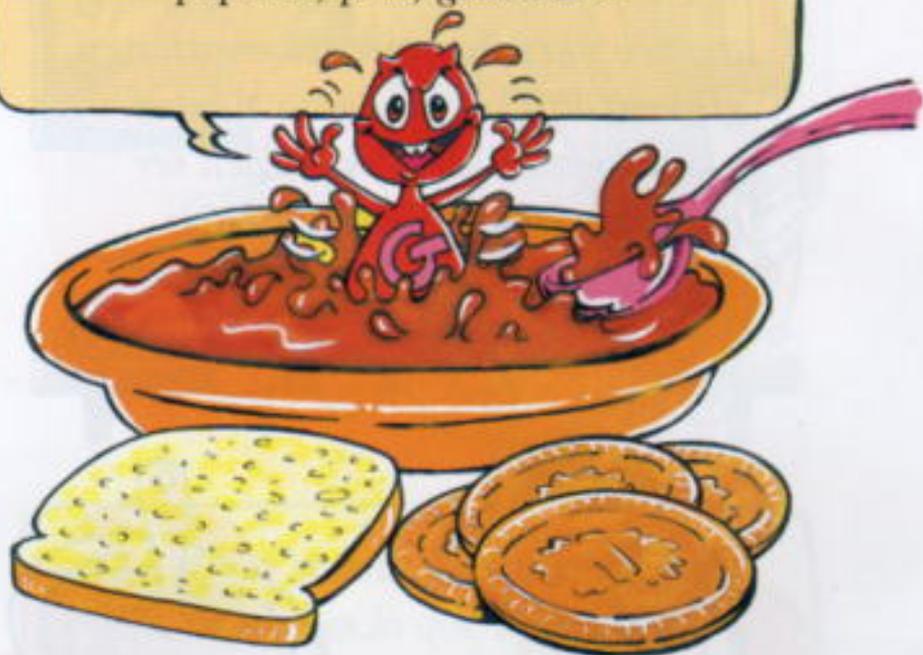
Sin saber por
qué, no les caigo
nada bien a las
personas que
tienen una
intolerancia al
gluten y son
CELÍACAS.



Los niños pequeños sólo toman leche materna o biberón de leche, preparada especialmente para ellos. Cuando los bebés cumplen seis meses, toman también **cereales que no contienen gluten**. Por suerte, tanto el biberón como estos cereales pueden ser tomados por todos los niños para crecer y estar sanos.



Los problemas empiezan cuando yo aparezco en sus papillas, pan, galletas...



... y en otras comidas que están hechas con



trigo, cebada, centeno y avena.

¿Qué le ocurre al celíaco?

Los niños celíacos que no saben



que lo son y consumen gluten, pierden el apetito,...

... tienen diarreas, lloran o tienen mal humor y crecen poco.



Mientras que los brazos y las piernas están muy delgados, la tripa está muy abultada, y es que yo ataco la tripa de los niños celíacos y, más en concreto, las vellosidades del intestino delgado.



¡Hola! Yo soy una...

VELLOSIDAD INTESTINAL.

Soy muy pequeñita, muy pequeñita, pero si me miráis por un microscopio me parezco a un dedo. Como veis en el dibujo, hay muchas como yo en el intestino. Vivo con mis compañeras en las paredes del intestino delgado y todas juntas...



...servimos para hacer la absorción de los alimentos.

¿Qué significa eso de que los alimentos se absorben?

Ahora os lo cuento: ya sabéis que las personas comen por la boca.



En la digestión, los alimentos bajan por el esófago y el estómago hacia el intestino delgado donde vivimos nosotras.

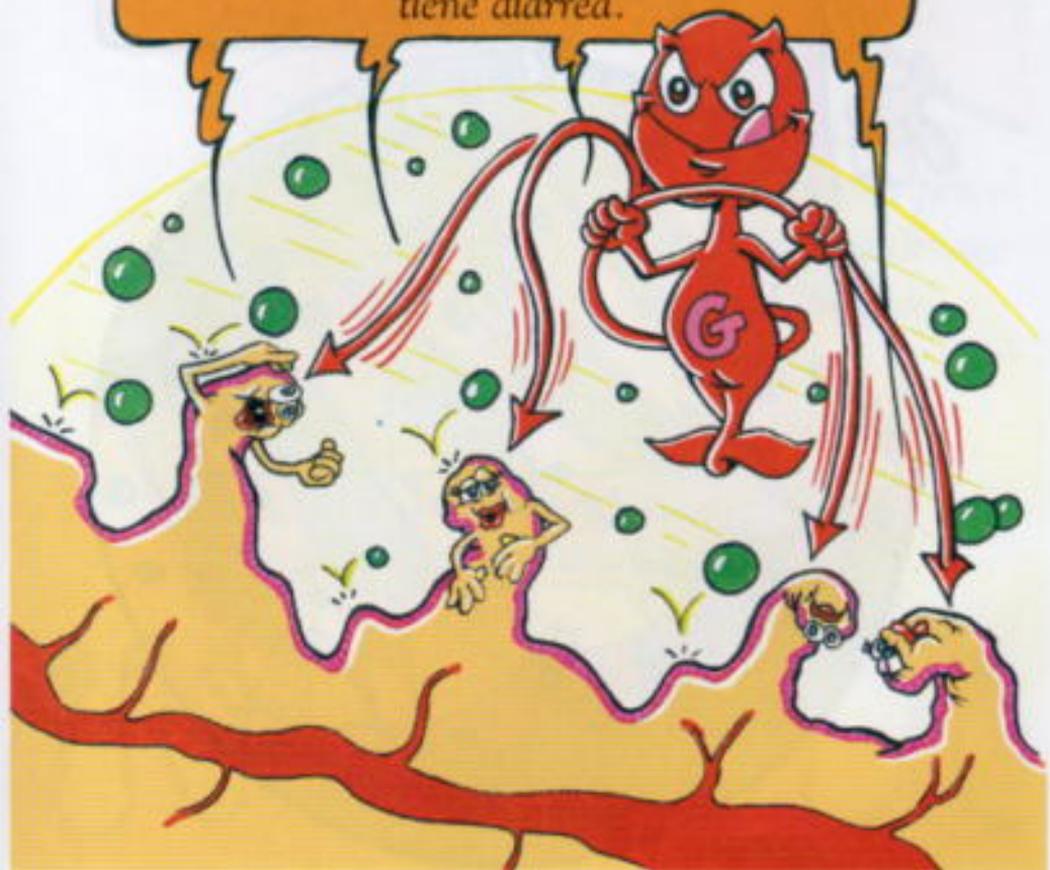
Aquí vivimos las vellosidades intestinales.





Las vellosidades
absorbemos las **vitami-
nas**, los **minerales** y
demás nutrientes que
contienen los alimentos
para que la sangre
los distribuya por
todo el cuerpo.

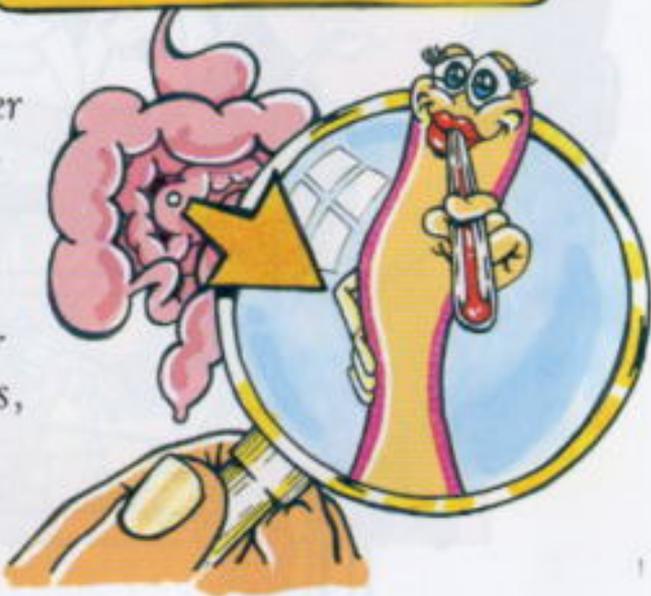
Cuando una persona es celíaca pero no lo sabe y toma gluten, todas nosotras quedamos dañadas, la forma de dedo desaparece y **no podemos absorber bien los alimentos**. Por eso, aunque la persona coma lo que necesita, los alimentos no llegan bien a la sangre y es cuando pierde peso, no quiere comer, está triste y tiene diarrea.





Al principio, el niño celíaco no sabe lo que le pasa, ni sus padres tampoco; por eso lo llevan al médico que, con todo cariño, le hará las pruebas necesarias para averiguar qué le ocurre.

Sin embargo, la única forma de saber con claridad si tiene una enfermedad celíaca es viendo cómo estamos nosotras, las vellosidades, a través de una biopsia del intestino delgado.



A esta niña le están haciendo una biopsia en el hospital. ¿Veis? Tiene que tragar una sonda, un tubito fino por la boca, y entonces esperar a que le llegue al intestino. No es agradable, pero tampoco duele. Al final de la sonda hay una pequeña cápsula que coge un pequeñísimo trocito de la pared intestinal que luego se mira al microscopio.





Entonces,
es cuando
el doctor sabe
si el niño o la niña
es celíaco o no.

Para estar más
seguros, después de
un tiempo de no tomar
alimentos con gluten, el
doctor tendrá que **repetir la biopsia.**



*¡Qué suerte has tenido!
Ya sabes lo que te pasa
y cómo solucionarlo: tomando
alimentos en los que yo no esté.*



Sí, porque es la única forma de que nosotras nos recuperemos, volvamos a ser como dedos, de nuevo, y **absorbamos** bien los alimentos. Y eso se nota porque los celíacos ya no tienen síntomas:

Recuperan el crecimiento y el buen humor, las ganas de comer y dejan de tener diarreas.



¡Qué alivio!





¡Ya no habrá más problemas!
Las personas celíacas saben que tienen que alejarme de sus comidas. Irán al colegio, a las fiestas, al restaurante, de vacaciones...



... y se preocuparán de llevar su propia comida o de elegir los alimentos en que estén seguros de que yo no estoy.

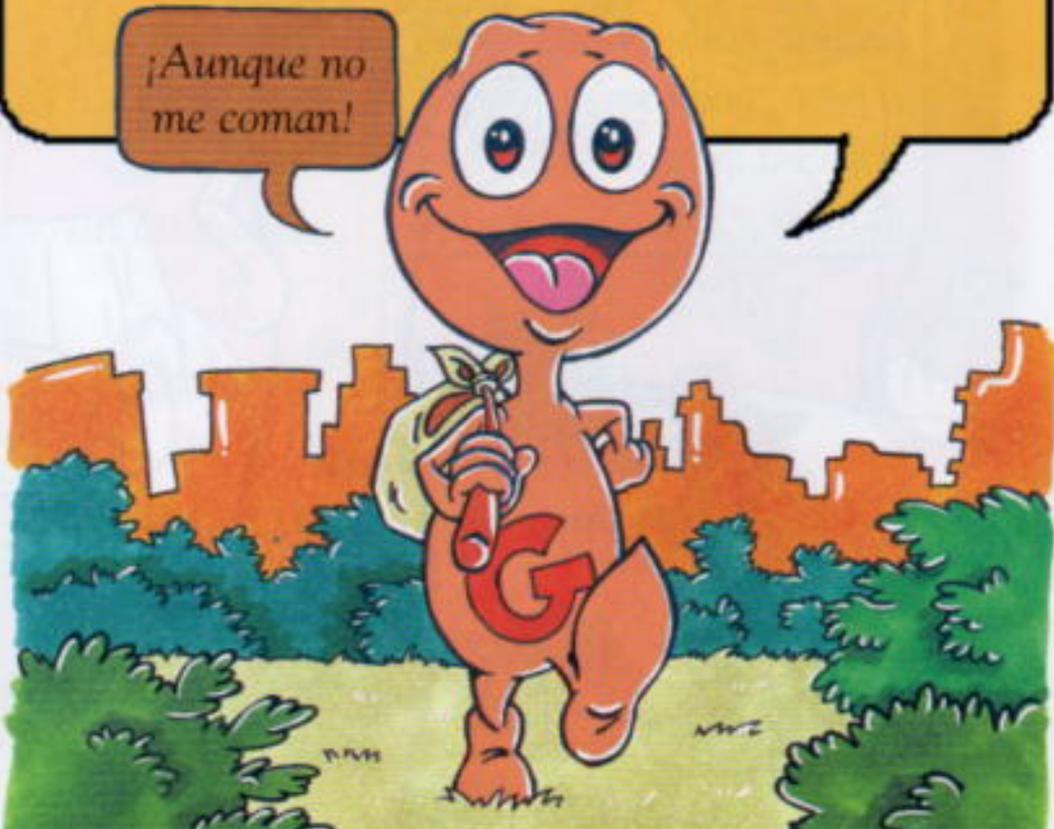
Además, en las **Asociaciones de Celíacos** les dan información y ayuda.

¡Bueno! Yo soy la
vellosidad de un adulto,
¡mirad que guapa estoy!
Hace mucho que no veo a
ese diablillo travieso y...
espero no tener
que encontrarme
nunca con él,
porque si no, poco
a poco, podría
volver a quedar
dañada y fea.



Nos gustaría haber explicado bien cómo vemos la enfermedad celíaca. Pero, si hay cosas que no habéis entendido, no os preocupéis, porque seguro que alguna persona mayor os ayudará a comprenderlo si lo preguntáis. O puede que conozcáis a personas celíacas que os cuenten algo parecido a esta historia. Comprobaréis, además, que son como todos...

¡Aunque no me coman!



LISTADO DE ASOCIACIONES DE CELÍACOS EN ESPAÑA

Andalucía

Apdo. de Correos, 598
14080 CÓRDOBA
Telf.: 630 24 54 40
Fax: 951 231 794
De lunes a jueves de 18 a 20 horas
Contacto: Emilio Naranjo Trenado
Correo electrónico:
celiacos@tpi.infomail.es

Aragón

P.ª María Agustín, 38 (I.A.M.)
50004 ZARAGOZA
Telf.: 976 44 52 11- 976 44 57 11
Fax: 976 44 14 42
Contacto: Carmen Tricas

Asturias

Hospital General de Asturias
Apdo. de Correos, 1284
33080 OVIEDO
Telf.: 651 46 57 76
Contacto: Juan San Martín

Baleares

C/ Cervantes, 16 - 1º A
07013 PALMA DE MALLORCA
Telf.: 971-73 53 89
Contacto: Eva Gomis Hurtado

Cantabria

Avda. Cardenal Herrera Oria, 49 -
local 81
39011 SANTANDER
Telf.: 942 33 66 11 - 942 03 04 10
Internet:
<http://personales.mundivia.es/acecan>
Correo electrónico:
acecan@mundivia.es
Contacto: E. Cueto

Castilla-La Mancha

Apdo. Correos, 680
02080 ALBACETE
Correo Electrónico:
acclm@info-ab.uclm.es
Telf.: 667 55 39 90
Martes y jueves: 18 a 22 horas
Sábados de 11 a 13 horas

Castilla-León

C/ Recondo s/n. of. exter., entrepl izd.
Estación Campo Grande
47007 VALLADOLID
Telf.: 983 21 26 52

Extremadura

Ronda del Pilar, 10-2^º
06002 BADAJOZ
Telf. y Fax: 924 24 00 11
Correo electrónico:
badajoz@celiacos-ex.com
C/ Picadero, 27-2. Izda.
10003 CÁCERES
Telf.: 927 22 39 69
Correo electrónico:
caceres@celiacos-ex.com
Página web: <http://www.celiacos-ex.com>

Galicia

Apdo. de Correos, 205
15700 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Contactos: Telf.: 981-59 78 87
M.ª Teresa García Fernández
Telf.: 981-81 92 67
Isabel Sastre Serrano

La Rioja

Avda. de Portugal, 18-4^º L
26001 LOGROÑO
Telf.: 941 22 67 99

Madrid

Lanusa, 19 - Local izquierdo
28028 MADRID
Telf.: 91 713 01 47 / Fax: 91 725 80 59

Murcia

Apdo. de Correos, 12
30564 LORQUI (Murcia)
Contactos por las tardes: Ramón Navarro
Telf.: 968 69 40 80 (tardes)
Dionisio Abenza Telf.: 968 69 00 75
Correo electrónico: aceliamu@teleline.es
<http://usuarios.tripod.es/celiacosmurcia>

Navarra

C/ Doctor Juaristi, 12-Bajo.
31012 PAMPLONA
Telf.: 948 13 45 59

País Vasco

C/ Somera, 3, 3^º dpto. 2
48005 BILBAO
Telf./Fax: 94 416 94 80

Tenerife

Apdo. de Correos, 816
38080 S. C. DE TENERIFE
Telf.: 922 24 63 98
Contacto: Sebastián Cabrera Díaz

Valencia

Apdo. de Correos, 1332
46080 VALENCIA
Telf.: 96 389 01 25
De lunes a viernes de 10 a 14 horas
Los miércoles también de 17 a 20 horas
Contacto: Isabel Tegedor de Ron



Asociación de Celiacos
de Madrid



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE SANIDAD