

# NOTA DE PRENSA

Madrid, 6 de noviembre de 2012



Carretas, 14 8º F 28012 Madrid Tel. 915 221 313  
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

## Cuidar la dieta, vigilar los excipientes de los medicamentos y consultar periódicamente al profesional sanitario, esencial para mejorar en celiacía

- La enfermedad celíaca o celiacía es una patología caracterizada por una intolerancia permanente a los alimentos que contienen gluten y que afecta a las vellosidades del intestino delgado, provocando daños en la absorción de los nutrientes y generando estados carenciales.
- La celiacía, al contrario que las alergias, no produce una reacción inmediata por parte del organismo y tiene síntomas inespecíficos (que van desde náuseas y vómitos hasta fatiga, dolor abdominal y alteración del carácter), lo que puede retrasar su diagnóstico y tratamiento.
- La Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica una nueva ficha de su serie *Recomendaciones SEFAC a la población* a ofrecer consejos para identificar y tratar esta enfermedad, que en España afecta a una de cada cien personas, principalmente mujeres.

Llevar una dieta estricta de alimentos sin gluten, vigilar los excipientes de los medicamentos que se utilicen y visitar periódicamente al profesional sanitario en función de la evolución física son algunas de las principales recomendaciones para que las personas celíacas puedan evitar problemas de salud. Estos consejos son algunos de los que se incluyen en la última entrega de la serie *Recomendaciones SEFAC a la población*, dedicada a identificar y tratar la celiacía, realizada por la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) y reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

La enfermedad celíaca o celiacía es una patología que en España afecta a una de cada cien personas (el doble de mujeres que de hombres) y en la que una intolerancia permanente a los alimentos que contienen gluten (proteína que se encuentra en la semilla de los cereales como el trigo, la cebada y el centeno) afecta a las vellosidades del intestino delgado y puede provocar daños en la correcta absorción de los nutrientes. Esto genera estados carenciales que pueden desembocar en la aparición de manifestaciones clínicas.

Al ser una intolerancia y no una alergia, la celiacía no produce reacciones inmediatas, lo que dificulta su detección y puede deteriorar y agravar el estado de salud del paciente. A esto hay que añadir que sus síntomas son muy inespecíficos y se manifiestan de distintas maneras en función de la edad:

- **Entre los 9 y los 24 meses:** náuseas, vómitos, diarreas, distensión abdominal, pérdida de masa muscular y de peso, fallo del crecimiento, irritabilidad y falta de tono muscular.
- **Infancia:** son habituales las deposiciones blandas, talla baja, anemias y alteraciones del carácter.

- **Adolescencia:** la celiaquía suele ser asintomática.
- **Adultos:** los síntomas más frecuentes son la fatiga, los dolores abdominales, gases y anemias.

Además, en algunos pacientes la celiaquía se presenta con estreñimiento, lo que provoca que con frecuencia se les diagnostique erróneamente como si se tratase de un síndrome de intestino irritable. Algunas patologías se asocian a la celiaquía como, por ejemplo, la dermatitis herpetiforme, la diabetes mellitus tipo I, enfermedad del hígado y del tiroides, el síndrome de Down y la intolerancia a la lactosa.

## **FACTORES DE RIESGO Y DIETA**

La celiaquía es una enfermedad crónica que no se puede prevenir ni curar, pues se desconocen sus causas. Lo que sí se sabe es que en su desarrollo influyen tanto factores ambientales (dieta con gluten) como otros relacionados con el sistema inmunitario y genéticos (hay individuos predispuestos). De hecho, **las personas que tienen un familiar de primer grado con celiaquía tienen entre un 5 y un 15 por ciento más de probabilidades de padecer esta enfermedad.**

Al no existir tratamiento para curar la enfermedad ni prevenir su aparición, la única medida eficaz para mejorar el estado de salud de los pacientes es una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. Para ello es fundamental que el paciente conozca el listado de alimentos que no contienen gluten y los que sí lo contienen. Entre los primeros se pueden citar como destacados la leche y sus derivados (quesos, yogures naturales, etc.), todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y al natural, además de cecina, jamón serrano y cocido; pescados frescos y congelados sin rebozar; mariscos; huevos; verduras, hortalizas y tubérculos; frutas; arroz y legumbres; vino y frutos secos, siempre y cuando sean crudos.

**La ficha de SEFAC también recoge una relación de los alimentos que la persona celíaca debe evitar que son, principalmente, el pan, las harinas de trigo, cebada y centeno, así como los productos que las contengan; la bollería y pastelería; la cerveza y algunas salsas y aderezos para ensaladas.** Además, existen otros alimentos con los que hay que tener precaución como son los embutidos y productos de charcutería, patés, helados, etc.

En todo caso, es útil que las personas con celiaquía consulten periódicamente la *Lista de alimentos aptos para celíacos*, que elabora la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE). Además, estas personas deben advertir siempre su condición cuando vayan a comer fuera de casa (comedores escolares o de empresas, restaurantes, hoteles, hospitales, etc.).

## **CONTAMINACIÓN CRUZADA Y MEDICAMENTOS**

En ocasiones, y a pesar de seguir una dieta sin gluten, las personas celíacas pueden seguir padeciendo molestias. Esto puede deberse a contaminación cruzada (productos sin gluten que se contaminan al elaborarse en una misma línea de producción que otros que sí lo llevan), así como al hecho de que algunos medicamentos pueden contener en su composición excipientes con gluten. Para evitar este problema **es necesario que el paciente comente tanto al médico como al farmacéutico comunitario su condición de celíaco y también leer los prospectos** y la información del material de acondicionamiento de los medicamentos, en los que es obligatorio que se mencione la existencia de gluten como advertencia.

Por último, y teniendo en cuenta que la celiaquía es una enfermedad crónica, el paciente deberá en función de su evolución visitar periódicamente a los profesionales sanitarios (médico de atención primaria,

gastroenterólogo, dietista, farmacéutico, etc.) para que le realicen el seguimiento pertinente y vigilen el cumplimiento de la dieta.

La ficha completa está disponible, al igual que el resto de la serie, en [www.sefac.org](http://www.sefac.org) para su descarga en PDF, con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o su contenido la difusión que estimen conveniente en beneficio de los pacientes.

#### **Sobre SEFAC**

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con más de 1.800 asociados y ocho delegaciones autonómicas, que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Más información en [www.sefac.org](http://www.sefac.org).

Para más información, contactar con Mario Vaillo en [mvaillo@sefac.org](mailto:mvaillo@sefac.org) / [comunicacion@sefac.org](mailto:comunicacion@sefac.org) o en los teléfonos 691 763 892 y 91 522 13 13.

