

Cómo se diagnostica

El primer paso para el diagnóstico es un **análisis de sangre**, que puede realizarse en forma **gratuita** en los **hospitales públicos provinciales**, entre ellos, el Córdoba, el Misericordia, el nuevo San Roque, el Pediátrico o el de Niños, en Córdoba capital, y en el San Antonio de Padua (Río Cuarto), el Iturraspe (San Francisco) o el Domingo Funes (Villa Caeiro), entre otros centros de salud en el interior.

Para establecer un diagnóstico con certeza, se debe **consultar a un gastroenterólogo** quien realizará una **biopsia de intestino** mediante una **endoscopia**.

Acceso y derechos

En nuestro país, se ha logrado **reconocer y proteger los derechos de las personas con celiaquía** en distintas **leyes y normativas**; como la Ley Nacional 26588, que establece el **interés nacional** por la **atención, investigación, capacitación profesional y el acceso a alimentos libres de gluten**; la creación del **símbolo oficial "Sin TACC"** obligatorio en los alimentos sin gluten; las resoluciones del Ministerio de Salud de la Nación por las cuales **las obras sociales y seguros de salud** deben **garantizar la cobertura** asistencial a las personas con celiaquía (detección temprana, diagnóstico, seguimiento y tratamiento, que incluye a las harinas y pre mezclas libres de gluten); o la ley que crea el **Programa Provincial**, entre otros.

No obstante, es necesario continuar avanzando para **facilitar el acceso de las personas con celiaquía a alimentos libres de gluten**.

Es importante conocer los **derechos** que tienen **niñas, niños y adolescentes con enfermedad celíaca**:

- *A ser diagnosticados oportunamente*
- *A acceder a alimentos libres de gluten*
- *A ser escuchados sobre sus sentimientos y preferencias alimentarias*
- *A saber la importancia de cuidarse*
- *A que sus padres o cuidadores les preparen alimentos sin gluten*
- *A aprender a preparar alimentos sin gluten*
- *A comer pastas y panificados sin gluten como pan, pizzas y alfajores*
- *A recibir alimentos sin gluten similares a los de sus compañerxs en la escuela y otros espacios*
- *A poder llevar sus alimentos cuando van a casa de amigxs, cumpleaños y otras salidas*
- *A que familiares, amigxs, compañerxs y maestrxs, sepan cómo deben cuidarse*
- *A que lxs profesionales de la salud acompañen e informen a sus familias*
- *A que el Estado informe cuáles son dichos alimentos y realice acciones para mejorar su calidad de vida*
- *A que no se enojen con ellxs si transgreden la dieta*

PROGRAMA DE ASISTENCIA
Y APOYO A PERSONAS CON CELIAQUÍA
E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS PERMANENTES

Ministerio de
**DESARROLLO
SOCIAL**

Ministerio de
**INDUSTRIA,
COMERCIO Y MINERÍA**

Ministerio de
SALUD

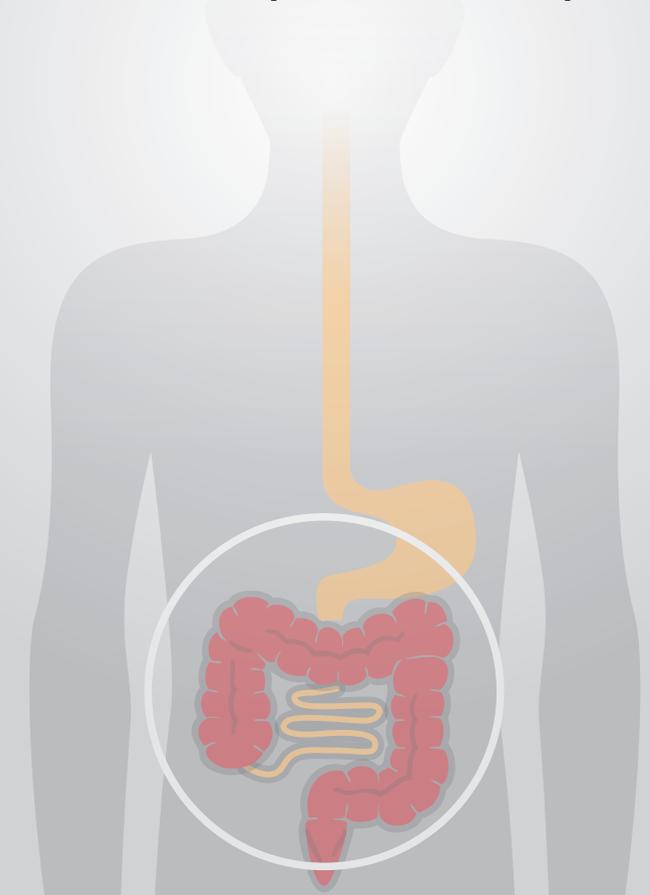
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA | **ENTRE
TODOS**

Celiaquía:

Diagnóstico

Alimentación libre de gluten

Derechos de las personas con celiaquía



La **celiaquía** es una afección permanente de algunas personas con predisposición genética, a quienes la ingesta de **gluten** les provoca **daño** en las vellosidades del **intestino delgado**.



El gluten se encuentra en el **trigo**, la **cebada**, el **centeno** y posiblemente la **avena** (por eso se lo denomina TACC) y en los productos derivados.



Debido al daño en el intestino, las personas con celiacía presentan **mala absorción de nutrientes**. También pueden tener lesiones en órganos como el hígado, cerebro, articulaciones, piel, huesos.

La celiacía es una afección **muy frecuente** y **puede presentarse en cualquier momento de la vida**, desde la lactancia hasta la adultez. Es más frecuente en mujeres, pero también los varones pueden tenerla.

Alimentación libre de gluten

Si bien no se puede curar, la celiacía **se puede controlar con una alimentación libre de gluten**, que debe mantenerse toda la vida.

Para eso, es importante el **asesoramiento del equipo de salud** (médicos, enfermeros, nutricionistas). También es esencial que las personas con celiacía aprendan a **leer las etiquetas** de los **alimentos** y de los **medicamentos**, para saber si contienen TACC.

Seguir una dieta libre de gluten puede no ser fácil al principio, dado que el trigo, la cebada, el centeno y la avena son ingredientes comunes de muchos alimentos. No obstante, con el tiempo y el apoyo del equipo de salud y de su entorno cercano, **las personas logran aprender y adaptar su alimentación**.

Las **frutas y vegetales frescos**, las **carnes** y los **huevos naturalmente no contienen gluten**. Para el resto de los alimentos, sobre todo los procesados o industriales, es necesario corroborar en su etiqueta si contienen gluten.

Los productos aptos para las personas con celiacía se identifican con el **símbolo oficial "Sin TACC"**. Se puede consultar en forma permanente en la página web del gobierno de la provincia un **listado de alimentos libres de gluten** de elaboración provincial:

<http://www.cba.gov.ar/reparticion/ministerio-de-industria-comercio-y-mineria/secretaria-de-industria/direccion-general-de-control-de-la-industria-alimenticia/>

También hay un listado nacional de productos en la página de ANMAT.



Además, es importante **evitar la contaminación cruzada**; es decir, cuando un **alimento libre de gluten** entra en **contacto con otros alimentos o con utensilios** que pueden tener trazas de TACC.

*Es importante aclarar que una **alimentación sin gluten** solo es recomendada para las personas que tienen un diagnóstico de **celiacía o alguna intolerancia** que así lo requiera. Las personas sin celiacía pueden consumir estos alimentos, dado que **la ausencia de gluten no implica por sí misma que un alimento sea más o menos saludable**.*

Síntomas

Los **síntomas pueden variar significativamente de persona a persona** y también de acuerdo a la **etapa de la vida**. La mayoría no presenta síntomas.

No obstante, deberían sospecharla y consultar aquellas personas con: diarrea crónica, hinchazón o dolor abdominal recurrente, pérdida de peso, vómitos, anemia crónica, hepatitis crónica, estatura baja, alteraciones dentarias, reacciones en la piel, abortos espontáneos, infertilidad, osteoporosis, convulsiones, depresión, irritabilidad, cefaleas.

También deben consultar los familiares de personas con celiacía y quienes tengan enfermedades predisponentes, como diabetes tipo I, síndrome de Down o de Turner, enfermedades autoinmunes, entre otras.