

Vivir con optimismo

Por Solange Riera

Fotos: Mercedes Ramírez

Dentro de las enfermedades gastrointestinales, la celíaca es una de las que no tiene cura, pero siguiendo al pie de la letra las orientaciones médicas, se eleva la calidad de vida

Quizás la palabra *gluten* no le dice nada a la mayoría de las personas. Es una proteína que forma parte de algunos cereales como el trigo, la avena y la cebada, alimentos que abundan en la dieta diaria. Este componente es uno de los responsables de las lesiones que se producen en el intestino de

determinadas personas.

Hurgando en libros y hospitales encontramos una de las manifestaciones clínicas la *celiaquía*—provocada, precisamente, por el consumo de productos que contienen gluten. Este padecimiento fue descrito magistralmente en 1888 por Samuel Gee, aunque existen evidencias de que se conoce desde la segunda mitad del siglo II a.n.e. Cuando aquellos galenos describían a los pacientes, utilizaban la voz griega *koliakos* que significa enfermedad del vientre o los que sufren del intestino, de la cual se deriva la palabra *celíaco*.

HABLA UNA ESPECIALISTA

La experimentada gastroenteróloga, Elsa García Bacallao, explica que la *enfermedad celíaca* o *celiaquía*, es una intolerancia permanente al gluten.

Ello produce una atrofia en las vellosidades del intestino delgado que no permite una absorción de los nutrientes, como ocurre en condiciones normales.

¿Cómo reconoce a un paciente celíaco?

En su forma clásica esta enfermedad se diagnostica con más frecuencia en niños entre los dos y cinco años de edad, quienes son traídos a las consultas por diversas causas como: diarreas abundantes con una apariencia brillante, pérdida de peso que puede llegar hasta la desnutrición marcada, vómitos, falta de apetito, se les nota tristes, indiferentes y a la vez irritables. A veces se constata la falta de vitaminas.

Hay pacientes con otras enfermedades que tienen un alto grado de asociación con la celíaca, como lo es el Síndrome de Down, la enfermedad celíaca de la piel (dermatitis herpeliforme), la diabetes mellitus tipo I

y la epilepsia, entre otras, amplía la especialista de 2do. Grado en Gastroenterología, y agrega: Recientemente se ha descrito la forma silente del padecimiento que puede continuar durante varios años sin debutar y detectarse en la adultez.

¿Cómo logra la medicina confirmar esta enfermedad?

Para lograr un diagnóstico efectivo se realizan análisis de sangre y la biopsia del yeyuno (parte inicial del intestino delgado.)



¿Cuál es su origen?

Se conoce que existe una predisposición genética, con mayor frecuencia en familiares de primer grado (padre, madre o hermanos), así como en los gemelos idénticos. Esto se debe a una falla en el cromosoma seis. Por otro lado existe un factor ambiental, determinado por la intolerancia al gluten.

La doctora Elsa nos describe el aspecto físico de los celíacos como *pequeños, desnutridos, de piel pálida y seca, con el abdomen muy abultado y la región glútea aplanada. Los cabellos se presentan dispersos, escasos y sin brillo. Pueden poseer aftas bucales y la lengua seca. Sus pies son planos.* Esta especialista, que labora en el Instituto Nacional de Gastroenterología, siente satisfacción cuando sus pacientes asisten a la reconsulta con una mejoría en su estado de salud.

¿Cuánto tiempo demora recuperar un estado saludable, una vez realizado el diagnóstico? *Desde el primer mes de dieta se observa una franca mejoría y a los seis meses en la mayoría de los casos, están totalmente saludables.*

La condición del celíaco se mantiene durante toda la vida pero, los pacientes no presentarán síntomas y complicaciones si son capaces de mantener una dieta sin gluten. Si realizan correctamente el tratamiento, su promedio de vida será igual al de una persona no celíaca, inclusive mejor, debido al cuidado de su salud y de su alimentación. A partir de la adolescencia muchos de estos enfermos se descuidan, sin recordar cuán importante es cumplir el tratamiento para evitar que en la edad adulta se declare algún proceso maligno.

¿Cuáles son los tratamientos que se aplican?

Una dieta estricta sin gluten. En ocasiones es necesario aplicar suplementos vitamínicos, hierro y esteroides. El apoyo psicológico es fundamental.

¿En qué personas es más frecuente según la edad, el sexo y la raza?

Puede presentarse a cualquier edad, pero generalmente se diagnostica antes de los cinco años. Se han detectado más casos del sexo femenino y de la raza blanca, aunque en Cuba hay celíacos mestizos y negros.

¿Cómo influye esta enfermedad en niñas y mujeres?

En las pacientes puede haber retardo del desarrollo sexual. En las que no

TESTIMONIO DE UNA MADRE

Tengo dos hijos celíacos, Randy y Cindy, de 14 y 9 años. Ellos saben que no pueden comer de todo... Si van a un cumpleaños, yo les llevo las golosinas hechas en casa o voluntariamente rechazan lo que les brindan.

Desde que el varón nació, padece de cólicos y a los dos meses le comenzaron las diarreas... Al año no aguataba ninguno de los alimentos. Con las pruebas médicas se detecta el problema.

Cindy, la niña, siempre fue de bajo peso, de poco pelo y se le partía de nada. Era muy irritable y sumamente intranquila. A los siete años se puso grave y le diagnosticaron gastroenteritis. Con la biopsia de yeyuno, se confirmaron las sospechas: es celíaca también...

Mis dos hijos tienen concientizada la dieta. Mira si es así, que cuando la niña ve a algún celíaco comiendo algo que contiene harina de trigo, le dice "¡No que te enfermas!"... En la escuela si hay otro niño comiendo pan a su lado, le dice que se aleje para que no le contamine su merienda.


A pesar de todo, mi familia se sobrepone a estas dificultades y les inculcamos a los niños optimismo y deseos de vivir.

siguen la dieta adecuadamente se han descrito trastornos como amenorrea (falta de menstruación), abortos a repetición, infertilidad y frigidez. Estos trastornos también se han observado en pacientes del sexo masculino lo que se traduce en signos de impotencia e infertilidad.

Las mujeres pueden tener hijos sin dejar de tener en cuenta que los familiares de primer grado de los pacientes celíacos tienen una mayor probabilidad de heredar la enfermedad.

¿La leche materna de una madre celíaca puede predisponer o desencadenar la enfermedad en un niño? *No, la leche materna no contagia ni predispone, por el contrario, tiene un efecto protector.*

Con el desarrollo de la Gastroenterología Pediátrica se han detectado cada vez un mayor número de pacientes, hasta el momento hay reportes de esta patología datan en Cuba desde hace aproximadamente 30 años.-concluye la especialista.

Los pacientes y sus familiares pertenecen al Grupo de Enfermos Celíacos de Cuba (GRUCELCUBA) a través del cual reciben una formación adecuada para la vida que deben llevar. Las orientaciones son impartidas por médicos, y además por especialistas del Instituto Nacional de Alimentación del Guatao. Su presidenta Ileana Vandama, juega un papel muy importante en dicha organización. Los celíacos son seres normales que pueden estudiar, trabajar, jugar. Solo deben cuidar sus hábitos alimentarios. Resulta bastante complicado hacerle entender a un niño a medida que va desarrollando sus gustos, que hay un montón de cosas sumamente apetecibles de las que tiene que prescindir. Es muy necesario enseñarles a cuidar de sí mismos, a distinguir qué cosas puede comer y cuáles no, a compensar las carencias. Hay que premiar determinados comportamientos, y, en definitiva todas esas cosas en las que los padres van haciéndose expertos, a fuerza de pelear a diario en esa batalla de educar para vivir muchos más años. 

¿QUÉ PUEDE COMER UNA PERSONA CELÍACA?

Alimentos sin gluten: lácteos (si no son intolerantes), carnes, huevos, verduras, papas, frutas, aceite, manteca, legumbres, frutas secas y preparaciones, pan y galletas en las que se utilicen harinas permitidas de maíz, arroz o yuca, azúcar, agua, jugos naturales y refrescos, condimentos e infusiones.

ATENCIÓN

Como la harina se utiliza en la industria alimentaria como aditivo, se hace un llamado, pues hay alimentos donde el gluten está enmascarado, lo que obliga a un seguimiento exhaustivo y a un detallado análisis de todos los ingredientes que componen cualquier preparado.