

¿Qué es la Asociación de Celíacos de Madrid?

La Asociación de Celíacos de Madrid (ACM) es una asociación independiente y sin ánimo de lucro que acoge aproximadamente a 5.000 celíacos con enfermedad celíaca y dermatitis herpetiforme.

ACM proporciona información sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten, asesoramiento en los problemas sociales y educativos, y promueve múltiples actividades para alcanzar su objetivo: mejorar la calidad de vida de todas las personas afectadas por la enfermedad celíaca y la dermatitis herpetiforme.

¿Qué actividades desarrolla ACM?

- Organización y realización de todas aquellas actividades necesarias para garantizar al celíaco el consumo de productos sin gluten.
- Organización, participación y asistencia a congresos, conferencias y reuniones relacionadas con la enfermedad celíaca.
- Difusión del conocimiento de la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten.
- Relación con organismos públicos y privados.
- Asesoramiento psicológico.
- Convocatorias de premios de investigación.
- Relación con hospitales, médicos y profesionales de la medicina.
- Relación con firmas comerciales, herbolarios y centros de dietética.
- Edición y publicación de folletos, boletines, recetario, revista y manuales.
- Organización del Festival anual del Celíaco, campamentos, granjas-escuelas, cursos de cocina, talleres, etc.
- Conferencias para personas recién diagnosticadas o interesadas en la enfermedad celíaca y dieta sin gluten.

- Organización y realización de Jornadas de Formación para empresas de restauración de colegios, colectividades y hospitales.

¿Qué información facilita ACM?

- Recomendaciones para llevar una dieta sin gluten.
- Listado de alimentos permitidos y de aquellos que se deben evitar.
- Listado y puntos de venta de productos sin gluten.
- Listado de granjas escuelas asesoradas por ACM.
- Listado de colegios que sirven menús sin gluten.
- Disposiciones oficiales que afectan al celíaco.
- Relación de Asociaciones de Celíacos en España y en el extranjero.
- Qué hacer en los restaurantes y en las salidas al extranjero.

ASOCIACIÓN DE CELIACOS DE MADRID

Lanuzá, 19 - Local Izquierdo
Telf.: 91 713 01 47 • Fax.: 91 725 80 59
28028 MADRID
www.celiacosmadrid.org



¿Qué es la enfermedad Celíaca?



¿Qué es la Enfermedad Celíaca?

La enfermedad celíaca (EC) es una **intolerancia** permanente al gluten. Es la enfermedad crónica intestinal más frecuente en España.

¿Qué es el gluten?

El gluten es la proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno, la avena y el triticale.

¿A quién afecta?

Afecta a **1 de cada 150** personas nacidas vivas. La EC la padecen individuos genéticamente predispuestos.

Su base genética justifica que puede haber más de un paciente celíaco dentro de una misma familia. Pueden padecerla tanto niños como adultos.

¿Qué produce?

Produce una atrofia de las vellosidades del intestino que conlleva una mala absorción de los nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas).

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son: pérdida de apetito y de peso, diarrea crónica, distensión abdominal, alteraciones del carácter y retraso del crecimiento en el niño. Sin embargo, tanto en el niño como en el adulto los síntomas pueden ser atípicos o estar ausentes, dificultando su diagnóstico.

¿Cómo se diagnostica?

Su diagnóstico se realiza mediante **biopsia intestinal**. Jamás se debe suprimir el gluten, de la dieta de una persona, sin previa biopsia intestinal que lo justifique.

¿Cuál es el tratamiento?

Su tratamiento consiste en el seguimiento de una **dieta estricta sin gluten durante toda la vida**. Esto conlleva una normalización clínica y funcional, así como la reparación de la lesión vellositaria.

El celíaco debe basar su dieta en alimentos naturales: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten (arroz y maíz).

Deben evitarse, en la medida de lo posible, los productos manufacturados, ya que en estos es más difícil garantizar la ausencia de gluten.

La ingestión de **pequeñas cantidades de gluten**, de una manera continuada, puede causar trastornos importantes y no deseables, incluso en ausencia de síntomas.

¿Qué ocurre cuando no se sigue el tratamiento?

El retraso en el diagnóstico o la ausencia de tratamiento adecuado puede conllevar complicaciones tales como: malnutrición, depresiones psíquicas, infertilidad masculina y femenina, abortos de repetición y mayor riesgo de padecer determinados tipos de cáncer.

¿Tiene relación con otras enfermedades?

La EC puede asociarse a otras enfermedades crónicas como diabetes, artritis reumatoide, anemia perniciosa, osteoporosis, tiroiditis, dermatitis herpetiforme, etc.

¿Qué es la dermatitis herpetiforme?

La Dermatitis Herpetiforme (DH) es una afección de la piel en la que se produce una erupción crónica, caracterizada por grupos de vesículas, pápulas y lesiones semejantes a las urticarias, intensamente pruriginosas.

¿Qué relación tiene con la EC?

Las personas con DH presentan, en la mayoría de los casos, una lesión severa de la mucosa intestinal semejante a las personas con EC, que también responden a la supresión del gluten de la dieta, por lo que **el tratamiento debe ser el mismo que el de un celíaco**.

¿De qué manera se ve afectada la vida de un celíaco por el hecho de tener que seguir una dieta rigurosa de por vida?

La EC no debe suponer ningún obstáculo para el desarrollo de una vida normal. Aunque el ser celíaco implica una serie de limitaciones, una vez diagnosticada y tratada adecuadamente, la enfermedad deja de ser un problema.

Los padres de un niño celíaco no deben prohibirle la asistencia a fiestas, cumpleaños o campamentos escolares. Sí deberán hablar con los responsables de estas actividades a fin de informarles sobre la dieta que debe seguir y la importancia de no realizar transgresiones.

Del mismo modo, para el celíaco adulto no tiene por qué presentarse ningún tipo de inconveniente al realizar cualquier actividad, prestando una atención especial a la hora de elegir su alimentación.

En la mayoría de los casos, las relaciones con otros celíacos constituye una fuente de ayuda mutua en orden a la comprensión de la enfermedad, realizar adecuadamente la dieta y superar unidos las dificultades técnicas y prácticas que surjan, para lo cual la Asociación de Celíacos de Madrid brinda toda su ayuda y apoyo.

