



## Un camino apasionante

**MARTA SAN EMETERIO**, SOCIA DESDE PEQUEÑA, NOS EXPLICA DESDE SU EXPERIENCIA LA EVOLUCIÓN DE LA ASOCIACIÓN Y DEL COLECTIVO DE CELÍACOS.

**Marta San Emeterio, de 41 años, es una de las socias más veteranas de la Asociación. Hace unos 37 años, empezó a formar parte de nuestro proyecto por y para las personas con enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten. Su historia, su experiencia, sus anécdotas y, en definitiva, su relato, nos ayudan a entender mejor la evolución que ha tenido nuestra Asociación, así como la concienciación que ha tenido lugar en la sociedad.**

### Socia número 68: "Casi puse el primer ladrillo"

Tengo el número de socia 68, así que casi soy de las que pusieron el primer ladrillo", dice con humor. "De aquellos inicios recuerdo cómo la primera lista de productos sin gluten la hicimos a mano. Mi madre fue voluntaria en esa labor".

### Recuerdos de los primeros años en la Asociación

"Lo que más recuerdo es el Festival del Celíaco. Era un día especial, sobre todo para los niños: podíamos probar dulces sin gluten, conocer nuevos productos y, por supuesto, disfrutábamos mucho con las actividades que había durante el día del Festival".

**Cuando Marta era una niña, la oferta de dulces sin gluten era muy limitada, así que recuerda con cariño "las ranitas de chocolate que preparaba Cholo, en A Coruña". "Hacíamos un pedido entre todos los socios".**

### Diagnóstico a los tres años

Como pasó con tantos otros niños en los años 80, el diagnóstico de Marta solo llegó tras un largo peregrinar por centros médicos

y hospitales. "Todo empezó con las pastillas con cereales. Vomitaba y tenía diarreas y los médicos siempre apuntaban a gastroenteritis. Me ponían dietas blandas, pero vuelta a empezar. Durante un largo tiempo, mis padres me fueron llevando de hospital en hospital. Y, mientras tanto, dormía mal, mostraba un carácter irritable, iba perdiendo peso y no crecía como debía. Nací por cesárea con más de cuatro kilos, así que esa falta de progresión era muy visible. No era una niña precisamente pequeña".

**A principios de los 80, hacía falta mucha perseverancia y también algo de suerte -es decir, dar con un médico competente en la enfermedad celíaca- para lograr el diagnóstico correcto. Recordemos que el conocimiento sobre la enfermedad celíaca por los propios médicos no era grande. Y que había profesionales que ni tan solo sabían que esta patología existía. "En La Paz, el doctor Vázquez consideró que todo parecía indicar enfermedad celíaca. Tras un año y medio de pruebas, con biopsia gastrointestinal incluida, los médicos hicieron un diagnóstico en firme". De aquella época, de la que guarda algún escaso recuerdo, resultó su "fobia a las agujas, por tantas analíticas".**

### "¿Celíaca?"

#### ¿De qué ciudad dices que eres?"

Dice Marta que ella siempre ha estado "orgullosa" de ser celíaca. Desde los tres años, ha llevado una dieta sin gluten de forma ininterrumpida y siempre lo ha vivido con naturalidad. "En los primeros momentos, mis padres aprendieron mucho de los médicos. Y, ya en la Asociación, aprendí mucho de los profesionales y expertos a los que he ido teniendo acceso".

"Para alguien que debuta en la edad adulta, la enfermedad celíaca supone cambiar rutinas instaladas en la persona. Pero en mi caso, siempre he disfrutado de la dieta sin gluten que, al fin y al cabo, no deja de ser una dieta equilibrada de productos naturales: legumbres, frutas, carnes, pescado... Yo me llevaba una pieza de fruta como almuerzo para la hora del patio y era la niña más feliz". Habiendo debutado a tan temprana edad, han sido incontables las veces en que ha tenido que hacer divulgación sobre su condición. "Desde pe-

queña aprendí a explicarlo sin dramatismo y de forma muy sencilla. Siempre decía que si comía algo con gluten, ese gluten haría daño a mi intestino".

Anécdotas, muchas. Sobre todo en unos tiempos en que el conocimiento de la patología por la sociedad era muy pobre. "Decía que era celíaca y alguna vez me preguntaron: ¿Qué ciudad es esa?, pensándose que lo que les decía era un gentilicio".

### "Casi no consumo productos manufacturados sin gluten"

Hoy en día celebramos la gran oferta de productos sin gluten en los lineales de los supermercados. Pero hubo una época, no hace tanto tiempo, en que esos productos, sencillamente, no existían. "Yo me habitué a una dieta muy natural, de productos frescos o naturales de la dieta mediterránea. Si para hacer un bocata, necesito pan sin gluten, lo compro. Pero apenas consumo productos manufacturados sin gluten".

Los precios van bajando porque el mercado es cada vez más eficiente y competitivo. Pero Marta recuerda los tiempos en que una caja de galletas sin gluten tenía precios casi prohibitivos. "Oía comentarios del tipo: 'Me arruino comprando estas galletas para mi hijo o hija'. Y yo pensaba: 'Claro que te arruinas'. Debemos pensar que el producto manufacturado contiene aditivos y conservantes y que consumir menos productos de esta categoría es bueno para nuestra dieta, más allá de que tengamos enfermedad celíaca o no". Hoy es mucho más fácil encontrar restaurantes con platos sin gluten. Sin embargo, hace años, no era tan fácil. "Si iba a comer a una hamburguesería con mis amigos,

pues me resignaba y me pedía un refresco. No suponía ningún trauma". "En los últimos años", explica, "he advertido la proliferación de obradores sin gluten".

### ¿Cómo hemos cambiado?

Marta aplaude el nivel de profesionalización de la Asociación y el gran servicio que viene prestando a las personas con enfermedad celíaca desde su fundación. "La sociedad también ha cambiado, en parte gracias al trabajo de la Asociación. Hoy hay más información y más divulgación. Además, empresas alimentarias y restaurantes nos están prestando más atención que nunca. En el ámbito de la restauración, quiero destacar la labor de la Asociación, con la formación de los profesionales para evitar la contaminación cruzada y para garantizar la seguridad en la elaboración, siguiendo un protocolo. Han conseguido que, cuando ves un establecimiento con la acreditación de la Asociación, te sientas absolutamente tranquila".

### La Asociación: la importancia del equipo humano

"La Asociación cuenta con un equipo humano extraordinario. Para las personas recién diagnosticadas, que van desorientadas, ese equipo y su trabajo son muy importantes".

**Marta reflexiona sobre el valor del asociacionismo en la era de internet y de las fake news, o noticias falsas. "En internet circulan muchos bulos sobre enfermedades, y también sobre la celíaca. Siempre tenemos la tentación de ir a Google a consultar cualquier cosa. Pero lo que debemos hacer es acudir al médico e ir a la Asociación, en caso de diagnóstico. Allí te dan tranquilidad, están acostumbrados a tratar con personas recién diagnosticadas. Las primeras informaciones que recibes sobre la enfermedad celíaca son muy importantes y en la Asociación cuentan con grandes profesionales que van a proporcionarte una información actual y fiable". Nos explica Marta que es una gran usuaria de sinGLU10: "Cuando salgo a comer fuera, siempre echo mano de la aplicación".**

### "Siempre están ahí"

"La Asociación te da seguridad. Ante cualquier duda, puedes aclararla por teléfono, por email o en persona. Yo soy veterana, pero es cierto que te puede surgir una duda en cualquier momento. Hay que valorar de forma positiva las actividades de divulgación y talleres, como los de cocina, y los específicos para niños". ■

Menús y buffets adaptados a celíacos  
Live more. Feel better.

Garden hotels

MALLORCA · MENORCA · IBIZA · HUELVA · ALMERÍA

gardenhotels.com