

OPINIÓN

Calidad de vida para personas celíacas

Dra. Milagro Sosa
Directora Médica de Abbott

Mientras para la mayoría de las personas el gluten forma parte de su vida cotidiana, para quienes viven con enfermedad celíaca, este conjunto de proteínas presente de manera natural en el trigo, la cebada y el centeno, desencadena una intensa respuesta autoinmune, con síntomas tan incómodos como dolor abdominal, hinchazón, gases, diarrea, pérdida de apetito, desnutrición, y dolores de cabeza frecuentes. Con el tiempo, esta reacción causa una

inflamación crónica y daños en la mucosa del intestino delgado, con consecuencias perjudiciales para la salud.

Se calcula que, en Chile, la enfermedad celíaca afecta a entre el 0,6% y el 1% de la población, de acuerdo con el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de Chile (INTA). No obstante, se sospecha que esta cifra puede ser mayor, dado que puede haber personas que, presentando síntomas, no han consultado con un profesional de la salud.

Una dieta estricta libre de gluten para toda la vida es la única manera de controlar la enfermedad celíaca. Por eso, quienes ya cuentan con el diagnóstico, deben hacer cambios drásticos en sus hábitos diarios para evitar el gluten. Esta tarea no es fácil, si se considera que en Chile cada familia consume mensualmente 15,7 kg. de pan en promedio, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadísticas, INE.

Muchos alimentos, como la carne, el pescado, las frutas, las verduras, el

arroz y las papas son naturalmente libres de gluten si se consumen sin aditivos que lo contengan. También lo son las harinas hechas con alimentos sin gluten como papas, arroz, maíz, soya, nueces, mandioca, amaranto, quínoa, trigo sarraceno o legumbres, siempre que se mantengan sin contacto con productos con gluten. Muchas personas notan que los síntomas mejoran unos días o semanas después de comenzar la dieta.

En caso de necesitar tratamiento para algún problema de salud, las personas con enfermedad celíaca también necesitan tener la seguridad de que los medicamentos, ya sea de venta libre o recetados por su médico, no generen reacciones adversas en su intestino debido a su condición celíaca. En esto se contempla, por ejemplo, afecciones respiratorias, cardiovasculares, de salud mental, u otras como la terapia hormonal de la menopausia, que requieren el uso de medicamentos de forma sostenida en el tiempo, de acuerdo a las indicaciones del médico tratante.