

Trabajo de fin de grado

Curso 2015/2016



Universidad de Valladolid

Facultad de Enfermería

GRADO EN ENFERMERÍA

PROPUESTA DE UN PROTOCOLO DE ACTUACIÓN.

“SI ERES CELIACO, YO TE INFORMO”.

Autor: Belén García Recio

Tutor: Eduardo Arranz Sanz

RESUMEN:

La enfermedad celiaca es una enteropatía autoinmune crónica, como consecuencia de una intolerancia permanente al gluten. La exposición al gluten produce atrofia de las vellosidades intestinales, dificultando la absorción de nutrientes.

El único tratamiento existente para esta enfermedad es el seguimiento de una dieta libre de gluten de por vida. Pero realizar esta dieta durante toda la vida significa para los pacientes un alto coste económico, restricciones sociales y dificultades en su adhesión. Esto supone que los pacientes sufran, además, ansiedad, depresión y una disminución de su calidad de vida.

Por ello, se propone un programa de actuación que tiene como objetivo hacer disponible y manejable toda la información necesaria a los enfermos celiacos y su entorno, mejorando así la adherencia al tratamiento, disminuyendo la ansiedad y aumentando la calidad de vida.

Para ello se realizará un protocolo de seguimiento de los pacientes que consiste en una serie de consultas periódicas en las que se aportará información sobre lo que es la enfermedad celiaca, los alimentos que pueden comer, como manejarse en la vida diaria, problemas que se pueden encontrar..., se dará también material de apoyo a esa información y se resolverán otras dudas que puedan tener.

Palabras clave: Enfermedad celiaca, enfermería y celiacos, dieta sin gluten, educación para celiacos, seguimiento del paciente celiaco.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN:.....	2
JUSTIFICACIÓN:.....	4
OBJETIVOS:.....	5
METODOLOGÍA:	6
DESARROLLO: PROYECTO DE ACTUACIÓN.....	7
1º SESIÓN:	7
2º SESIÓN:	14
3º SESIÓN:	18
4º SESIÓN:	22
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES:	23
BIBLIOGRAFÍA:.....	24
ANEXOS:.....	26

INTRODUCCIÓN:

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELIACA?

La enfermedad celiaca (EC) es una enteropatía autoinmune, de curso crónico. Consiste en una intolerancia permanente al gluten, que se encuentra en los cereales trigo, cebada, centeno y probablemente avena, y que produce atrofia de las vellosidades intestinales, dificultando la absorción de macro y micronutrientes.

La exposición a la gliadina, proteína presente en el gluten, es la causante principal de que aparezcan los síntomas de la EC, lo que desencadena una respuesta inmunitaria en los individuos que son portadores de los antígenos HLA de riesgo. Además de los factores inmunológicos, también intervienen otros factores genéticos y ambientales. Al tratarse de una enfermedad hereditaria, es probable que otro miembro de la familia lo padezca o sea portador, por lo que deben de ser examinados.

Puede recibir otros nombres como esprue celiaco o intolerancia al gluten. ^{(1) (2) (3) (4)}

PREVALENCIA:

La EC es una enfermedad frecuente, que se puede presentar en cualquier época de la vida, teniendo una relación mujer/hombre de 2:1. Afecta al 1% de la población general, aunque la prevalencia de enfermedad es menor, y solo uno de cada 5 – 10 casos está diagnosticado, debido a la alta frecuencia de formas atípicas y asintomáticas, lo que produce el comportamiento epidemiológico llamado iceberg celiaco, donde los casos diagnosticados forman la punta del iceberg (o la parte visible de la enfermedad) y la mayoría de los casos no diagnosticados se encuentran en la parte sumergida del iceberg (o la parte oculta de la enfermedad).

Según la FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España) hay 40.000 personas diagnosticadas de EC en España. La prevalencia mundial se estima en 1/266, mientras que en España oscila entre 1/118 en la población infantil y 1/389 en la población adulta. De acuerdo a los valores de prevalencia de EC mencionados anteriormente, se estima que más de 450.000 personas pueden estar padeciéndola.

Hasta hace unos años, era considerada una enfermedad digestiva que afectaba principalmente a los niños. Sin embargo, los últimos estudios muestran que la enfermedad afecta por igual a niños y adultos. ^{(1) (5) (6) (7) (8) (9)}

SÍNTOMAS:

Es complicado establecer un cuadro estándar de todos los síntomas, ya que varían según la persona y la edad. (*Ver Anexo I*) ^{(2) (5) (6)}

DIAGNÓSTICO:

El diagnóstico de la EC celiaca se basa principalmente en las manifestaciones clínicas, pruebas serológicas y el análisis de una biopsia del intestino delgado.

Se realiza un estudio analítico básico en el que se incluya un hemograma, para revelar la presencia de anemia, y una bioquímica que muestra alteraciones como ferropenia, hipertransaminasemia y/o hipoproteinemia,

Las pruebas serológicas se basan en la determinación de los niveles de anticuerpos específicos en la sangre del paciente. Pero la detección serológica solo es fiable cuando el paciente sigue una dieta normal con gluten. Cuando la serología es positiva, se tiene que confirmar el diagnóstico mediante la biopsia intestinal, que confirma la existencia de lesiones histopatológicas debidas al gluten en la mucosa intestinal.

Según el resultado de la biopsia intestinal, hay que tener en cuenta algunas enfermedades en las que puede ser necesario realizar un diagnóstico diferencial con la EC. Por eso es importante el estudio genético, aunque solamente se realiza cuando existen dudas sobre la certeza del diagnóstico. ^{(2) (5) (6)}

TRATAMIENTO:

El único tratamiento seguro y eficaz para la EC es mantener una dieta estricta sin gluten (DSG) de por vida. La dieta no cura la enfermedad pero sí la controla sus manifestaciones. De modo que, con ella, se consigue la normalización clínica del paciente y evita las posibles complicaciones a corto, medio o largo plazo. Una vez eliminado el gluten de la dieta, la mejoría de los síntomas comienza a las 2 semanas, los niveles de anticuerpos se normalizan entre los 6 – 12 meses y las vellosidades intestinales se recuperan en torno a los 2 años de haber iniciado el tratamiento.

La dieta debe seguirse durante toda la vida, porque está demostrado que el consumo continuo de pequeñas cantidades de gluten, puede dañar severamente las vellosidades intestinales o provocar otras alteraciones no deseables, incluso sin que haya síntomas. Pero esta situación puede significar un desafío para los pacientes debido al alto coste económico, a las restricciones sociales y a la dificultad de adhesión a la misma.

Al analizar la calidad de vida de los pacientes con EC, se observa que se encuentra significativamente reducida antes del diagnóstico. En el estudio de Rosén⁽¹⁰⁾, se evaluó la calidad de vida en adolescentes diagnosticados de EC, observándose que no todos los pacientes se veían sanos, y el diagnóstico junto con el comienzo de la dieta representó un beneficio para su salud. A pesar de ello, un subgrupo de pacientes veía la enfermedad como un estigma que limitaba su vida diaria, en especial en la esfera social. Por tanto, los pacientes con EC tienen una menor calidad de vida que la población general. Los datos sugieren que esta afectación es importante en pacientes sintomáticos.

La depresión se presenta con mayor frecuencia y severidad en los pacientes celíacos que en la población general, por tanto su evaluación debería formar parte del diagnóstico. Hay que considerar que la depresión puede afectar al curso de la enfermedad, disminuyendo la motivación y la energía necesaria para seguir la dieta, afectando negativamente en las relaciones interpersonales, incluida la relación médico-paciente, e induciendo a que los pacientes hagan una evaluación negativa de los resultados del tratamiento. Las personas deprimidas tienen tres veces más de probabilidades de no cumplir con los tratamientos en comparación con aquellas que no lo están.⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾

JUSTIFICACIÓN:

Durante la búsqueda de información sobre la EC y la dieta sin gluten, no se han encontrado estudios previos en los que se valore el papel del personal de enfermería. Por otro lado, se han observado problemas relacionados con el seguimiento de los pacientes celíacos, ya que una vez que estas personas son diagnosticadas de la enfermedad, tienen que recurrir, en muchos casos, a las asociaciones de pacientes o a internet para obtener información sobre su enfermedad o sobre los cuidados que tienen que llevar a cabo. Estos problemas hacen que los pacientes se sientan desamparados debido a que no se le resuelven todas las dudas y miedos que tienen sobre la

enfermedad, lo que deriva en un aumento de la ansiedad, y por tanto, en una disminución de la calidad de vida de la persona.

Por tanto, debido al aumento de número de casos diagnosticados de la EC y a la falta de información del personal de enfermería sobre la misma, considero que sería importante disponer de un protocolo de actuación para estos profesionales en el ámbito de la atención primaria, con el fin de aclarar las dudas y preocupaciones de los pacientes. El personal de enfermería puede tener, además, un papel relevante en el seguimiento y el control de los pacientes, así como en la adherencia al tratamiento, que requiere potenciar la educación para la salud del paciente celiaco y de su familia.

Con este protocolo, por tanto, se pretende reafirmar el papel de la enfermería en esta enfermedad, dotar al personal de enfermería de la información necesaria para poder actuar ante estos pacientes y con ello ayudar a estos a resolver sus problemas y dudas.

Finalmente, gracias a este programa, el personal de enfermería podría actuar, además, como nexo de unión entre los médicos y los pacientes.

OBJETIVOS:

OBJETIVO PRINCIPAL:

Dotar al personal de enfermería de un protocolo de actuación sobre la enfermedad celiaca, para que puedan utilizarlo con los pacientes diagnosticados de esta enfermedad durante el proceso de educación para la salud y el seguimiento de la dieta libre de gluten. Con ello se pretende reafirmar, como parte de una unidad de atención primaria, el papel de enfermería en relación con esta enfermedad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Crear un programa de educación para la salud, para que los enfermos celiacos sean capaces de llevar a cabo la dieta libre de gluten y realizar los autocuidados.
2. Informar a pacientes y familiares sobre la enfermedad, dieta, alimentos permitidos y prohibidos, manipulación y cocinado, fármacos, etiquetas... y

facilitar así la adherencia al tratamiento y disminuir la ansiedad y la depresión que en algunos pacientes supone la enfermedad.

3. Controlar la adherencia al tratamiento, la mejoría de los síntomas y las preocupaciones y dudas de los enfermos celíacos.
4. Servir de nexo de unión entre médico y paciente, para detectar más rápidamente las complicaciones que puedan presentarse.

METODOLOGÍA:

La búsqueda bibliográfica se ha realizado desde Diciembre de 2015 hasta Abril de 2016.

Palabras de búsqueda: Enfermedad celíaca, enfermería y celíacos, dieta sin gluten, educación para celíacos, seguimiento del paciente celíaco.

La información fue obtenida de las bases de datos:

- Google académico.
- Medline Plus.
- Pubmed.
- Scielo.

En estas bases de datos pude encontrar 20 artículos, de los últimos 5 años, de los cuales 12 fueron de gran utilidad para la elaboración de este protocolo de actuación.

Además la página web de FACE (www.celiacos.org), y otras páginas de asociaciones para celíacos, me proporcionaron información sobre el etiquetado de los alimentos, medicamentos sin gluten, puntos de venta aptos para celíacos.

También me puse en contacto con ACECALE (Asociación de Celíacos de Castilla y León), quienes me proporcionaron libros y folletos sobre el tema, así como la documentación que les proporcionan a los propios pacientes celíacos.

La mayor dificultad a la hora de realizar este trabajo es la escasa información que existe sobre esta enfermedad en relación al papel de la enfermería.

DESARROLLO: PROYECTO DE ACTUACIÓN.

La educación para la salud que reciben los pacientes a través de este protocolo de actuación es de nivel terciario, ya que está dirigido a enfermos celíacos. El campo de actuación del mismo serán las consultas de enfermería de atención primaria. En ellas se van a realizar una serie de actividades con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los enfermos celíacos, conseguir la adherencia estricta al tratamiento, evitar las complicaciones secundarias a la falta de seguimiento de una dieta libre de gluten y el propio autocuidado de los enfermos celíacos.

Durante todo el proyecto se utilizará como método didáctico directo el diálogo, que estará apoyado por métodos indirectos como folletos.

Las sesiones son programadas, de manera que cada cierto tiempo se citará al paciente en la consulta, para comprobar la adherencia a la dieta sin gluten y la disminución de los síntomas, resolver dudas o problemas respecto a la información que se le dio en la sesión anterior y proporcionar, además, cualquier otra información que pueda serles de utilidad. Cada profesional en su consulta puede adaptar los métodos y los tiempos necesarios para realizar cada sesión, de acuerdo a cada paciente.

1º SESIÓN:

A los pocos días de haber sido diagnosticado de EC, el paciente puede llegar a la consulta de enfermería presentando una disminución de la calidad de vida, ansiedad y depresión debido a las dificultades para seguir el tratamiento, a su impacto a nivel social y al alto coste económico que supone la dieta sin gluten. Con el paciente en la consulta, se abrirá una ficha en la que figurará la información que se ha proporcionado, si sigue bien la dieta, dudas que hay que resolver, etc. (*Ver Anexo 2*)

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELIACA Y PORQUE LA PADECEN?

La EC es una intolerancia permanente al gluten. El consumo de esta proteína de cereales provoca la activación inadecuada del sistema inmunitario que lesiona la mucosa del intestino delgado, produciendo una atrofia o desaparición de las vellosidades intestinales, lo que impide la correcta absorción de los nutrientes. Cuando esto sucede,

el organismo no recibe los nutrientes que necesita.^{(11) (12) (13)}. Hay una combinación de factores que intervienen:

- Ingesta de gluten
- Predisposición genética. Tiende a manifestarse en familias, de manera que si un familiar es celiaco, el hijo tiene un mayor riesgo a desarrollar la enfermedad.
- Anomalías en la estructura del intestino delgado, que hacen que su pared sea inusualmente permeable.^{(12) (13) (14)}.

¿QUÉ ES EL GLUTEN Y DONDE SE ENCUENTRA?

El gluten es el nombre genérico de unas proteínas que se encuentran en la semilla de muchos cereales, como trigo, cebada, centeno, sus variedades híbridas, espelta, triticale, kamut y posiblemente en la avena. Representa el 80% de las proteínas presentes en el trigo y está compuesta a su vez de gliadina y glutenina. El gluten es el responsable de dar la elasticidad a la masa de harina, y con ello la consistencia elástica y esponjosa de los panes y masas horneadas. El producto resultante tendrá una textura pegajosa y fibrosa parecida a la del chicle. Por eso es apreciado en la alimentación, por su poder espesante.

Además de en los alimentos naturales, el gluten puede encontrarse también en muchas comidas elaboradas o envasadas.^{(14) (15) (16)}

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

El tratamiento de esta enfermedad consiste en el seguimiento de una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. La eliminación de gluten de la dieta conlleva una rápida recuperación de la mucosa intestinal, que se acompaña de una mejoría en la absorción de los nutrientes.⁽¹³⁾

¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE SEGUIR UNA DIETA SIN GLUTEN?

El seguimiento de una dieta libre de gluten es suficiente para la mayoría de los pacientes celiacos, observándose mejorías clínicas a las pocas semanas. La mayoría de las

personas celiacas no saben lo que es sentirse bien hasta que no siguen la dieta durante un tiempo y recobran el bienestar físico y metabólico.

- Desaparición de los síntomas.
- Normalización de los niveles de anticuerpos.
- Recuperación de la lesión de la mucosa intestinal.
- Disminución de la incidencia de enfermedades autoinmunes.
- Prevención de aparición de complicaciones.
- Disminución de la presencia de aberraciones cromosómicas, probablemente secundarias a una situación de inflamación intestinal crónica. ⁽⁵⁾⁽¹¹⁾

¿QUÉ PASA SI NO SIGO LA DIETA SIN GLUTEN?

Aunque la ingestión de pequeñas cantidades de gluten es desaconsejable, las investigaciones médicas actuales apuntan a que si un alimento contiene menos de 20ppm (partes por millón) de gluten, no tiene por qué ser perjudicial. Sin embargo, cuanto menos gluten se consuma mejor, porque la ingestión de pequeñas cantidades de manera continuada puede causar complicaciones como pérdida de masa ósea, mayor riesgo de fracturas óseas, malnutrición, depresión, infertilidad, abortos de repetición, y la complicación más importante, el linfoma intestinal. De manera que con el correcto seguimiento de la dieta sin gluten, se pueden prevenir todas estas complicaciones.

Por eso es importante que la persona este concienciada y aumente todos sus esfuerzo en seguir la dieta lo más estrictamente posible. ⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁷⁾

¿EN QUÉ CONSISTE LA DIETA SIN GLUTEN?

Como ya sabemos dónde se puede encontrar el gluten, el celíaco debe rechazar todos los productos en cuya composición aparezca como ingrediente trigo, cebada, centeno, avena y triticale, así como cualquier derivado de éstos, harinas, féculas, almidones, proteínas, malta, espesantes, sémola, etc., en los que no se especifique origen.

El enfermo celiaco puede seguir dos patrones de alimentación, uno basado en la exclusión de los alimentos con gluten, y el otro, en la sustitución de los mismos:

- La forma de sustitución consiste en el cambio por alimentos especiales sin gluten, ya que el gluten no es una proteína indispensable y puede ser sustituida por otras proteínas animales o vegetales, son los llamados productos especiales sin gluten y que se encuentran en tiendas especializadas.

Los alimentos sin gluten se fabrican de manera que resulten seguros para el celíaco, a la vez que se trata de que mantengan sus características nutricionales. En ocasiones, para conseguir unas características organolépticas similares a las del alimento original, hay que modificar algunos aspectos de su composición, como grasas, etc., por eso es recomendable consultar siempre el etiquetado de los productos fabricados.

- En la estrategia de exclusión, el celíaco ha de eliminar los cereales que contengan gluten, y basar su alimentación en productos naturales y frescos que no contengan gluten, manteniendo una dieta variada y equilibrada y que cubra sus necesidades nutricionales.⁽¹³⁾

El paciente debe tener especial precaución con los alimentos elaborados, transformados y/o envasados, ya que, al haber sido manipulados, la garantía de que no contengan gluten es más difícil de establecer debido a la posible contaminación cruzada con otros productos y se encuentren también en los lugares de elaboración.

En conclusión, una buena manera de seguir la dieta sin gluten es basarla en alimentos naturales que no contengan gluten, reservando el consumo de productos manufacturados denominados sin gluten para situaciones concretas.⁽¹⁵⁾

¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN GLUTEN Y CUÁLES NO?

ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN:

- **Cereales y Pseudocereales:** Arroz, maíz, quinoa, amaranto, mijo, sorgo, yuca, trigo sarraceno o alforfón y sin moler.
- **Harinas:** de cereales (arroz, maíz, teff y mijo), de pseudocereales (quinoa, trigo sarraceno, amaranto), de leguminosas (garbanzo, soja, altramuz), de frutos secos (almendras, castañas).
- **Lácteos y Sustitutos Lácteos:** Leches (todos los tipos), leches enriquecidas, fermentadas y leches fermentadas líquidas naturales (sin aromas/sabores/frutas),

bebidas de soja o licuados de soja, cuajada fresca, cuajo, requesón y kéfir, natas para repostería (líquida, montada o batida y en spray), quesos frescos (tipo blanco pasteurizado natural, Burgos, Quark, Mozzarella, Villalón, y requesones), quesos tiernos, fermentados, curados y semicurados (Brie, Camembert, Cheddar, queso de bola, Edam, Emmental, Gouda, Gruyère, Manchego, Parmesano, Torta del Casar, Roquefort, queso azul, etc.), con o sin lactosa, enteros, cuña, media cuña o lonchas... Yogures naturales, yogur griego.

- **Carnes y Embutidos:** carne y vísceras (frescas, congeladas en conserva sin cocinar), cecina y tocino, jamón cocido (sólo calidad extra), jamón y paleta curados (tipo jabugo, serrano, etc.), panceta y lacón (frescos, salados o curados), salazones y salmuera (lacón, costillas, orejas, manos y rabos salados)
- **Pescados, Mariscos y Derivados:** frescos, cocidos, congelados sin rebozar, salados y desecados, frescos ahumados (salmón, trucha y bacalao), conservas de pescado/marisco (al natural, en aceite, al limón y al ajillo), ensaladas y ensaladillas de pescado con hortalizas, verduras... sin cocinar.
- **Huevos:** frescos, en polvo, deshidratados (huevo) y líquidos (pasteurizado)
- **Hortalizas, Verduras, Tubérculos y Derivados:** Frescos, desecados o deshidratados, congelados (sin cocinar), conservas cocidas “al natural”, en vinagre, ensaladas y ensaladillas, cocidas sin cocinar,
- **Frutas y derivados:** Frescas, conservas de fruta (en almíbar y compota), confitadas y glaseadas, desecadas (albaricoques, dátiles, orejones, pasas y ciruelas), mermeladas y cremas dulces
- **Legumbres:** en conserva cocidas o precocinadas "al natural", legumbres y leguminosas secas (alubias, garbanzos, lentejas, soja...)
- **Grasas:** Aceites, todos los tipos, grasas animales (manteca, sebo, tocino, etc.), mantequilla tradicional y margarinas sin fibra.
- **Bebidas no Alcohólicas:** Achicoria, cafés, en grano, molidos, solubles, solubles instantáneos y extractos solubles de café, gaseosa, sifón y sodas, infusiones de hierbas naturales, sin aromas, néctares, mostos y zumos de frutas y néctares de frutas con edulcorantes
- **Refrescos:** bitter, tónicas, bebidas (sabor cola, limón, lima-limón, naranja y manzana), otros refrescos: light, sin azúcar, sin cafeína y bebidas refrescantes de té con sabores.

- **Bebidas alcohólicas:** Anís, aguardiente y curazao, Brandy o Coñac, Ginebra y pacharán, Ron y ratafia catalana, Tequila, Vinos (tintos, rosados, blancos, dulces y vermouth), Vinos espumosos (Cavas, Champagne y sidras), Whisky y Vodka.
- **Refrigerios:** patatas fritas saborizadas, tortitas de maíz, palomitas de maíz, galletas o tortas de arroz, gelatina, frutos secos naturales, aceitunas con y sin hueso, aceitunas rellenas de pasta de anchoa o pimiento. encurtidos: pepinillos, alcaparras, cebolletas en vinagre, altramuces, etc.
- **Cacaos y Chocolates:** a la Taza cacao puro en polvo azucarado, puro y puro en polvo y pasta de cacao.
- **Azúcares y Edulcorantes:** almíbares, azúcar blanco, moreno y vainillado, edulcorantes (aspartamo, ciclamatos y sacarina), fructosa y glucosa, miel, miel de caña y melazas.
- **Golosinas:** Caramelos duros con o sin palo y con o sin azúcar (tipo cristal: cola, fresa, limón, menta, naranja, piña y plátano) y regaliz de palo
- **Helados:** Barras y tarrinas sabores nata y/o vainilla, helados de agua (ej.: polos de limón, naranja, cola,...).
- **Espicias, Condimentos y Sazonadores:** colorantes y aromas naturales, en rama, hebra y grano, especias e hierbas (naturales, en rama, hebra, grano, molidas o deshidratadas), sal, vinagres de manzana, Módena, sidra, vino
- **Salsas:** hechas en casa, tinta de calamar, tomate natural (entero/triturado)

En estos productos, nos referimos generalmente a la ausencia de gluten en estado natural, pero hay que tener cuidado a su elaboración y manipulación.

ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN:

- Pan, harina de trigo, cebada, centeno y avena.
- Bollos, pasteles y tartas.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- **Pasta:** fideos, macarrones, tallarines.
- Higos secos.
- **Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales:** cerveza, agua de cebada y algunos licores.

- Salsas de soja.
- **Cacaos y chocolate:** Cola-caao.
- Obleas de la Comunión.
- Productos manufacturados en los que entre en su composición hay cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas.

Como pauta general se deben evitar los productos a granel, artesanales... y los que no estén etiquetados.

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN:

- **Lácteos y Sustitutos Lácteos:** Quesos fundidos, de untar, especiales para pizzas
- **Carnes y Embutidos:** chópéd, mortadela, chorizo, morcilla, salchichas, patés, conservas de carne, albóndigas, hamburguesas, carne adobada.
- **Pescados, Mariscos y Derivados:** conservas en salsa, con tomate frito
- **Bebidas:** Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina, algunos té, zumos de bric, bebidas isotónicas y energéticas, licores.
- **Refrigerios:** Frutos secos tostados o fritos con harina y sal, cremas de frutos secos.
- **Cacaos y Chocolates:** Cremas de cacao, sucedáneos de cacao y chocolate.
- **Azúcares y Edulcorantes:** Azúcar glass.
- **Golosinas:** Caramelos blandos y golosinas.
- **Helados:** Algunos tipos de helado.
- **Salsas:** salsas, condimentos y colorantes alimentarios.

Son productos que pueden contener gluten dependiendo de los ingredientes que los componen y el proceso de elaboración hasta convertirse en el producto final. Por eso es importante comprobar el etiquetado. ^{(5) (11) (15) (18) (19) (20) (21) (22) (23)}

Una vez explicado que alimentos pueden consumir, cuales no y con cuales tiene que tener cuidado, se dará a los pacientes un documento que consiste en un **semáforo de alimentos** en relación a la presencia de gluten, para que lo tengan siempre presente y puedan consultarlo cuando tengan dudas. (Ver Anexo 3)

2º SESIÓN:

Entre los 4 – 7 días de haber llevado a cabo la primera sesión, se cita de nuevo a los pacientes para proporcionarles información sobre las etiquetas y simbología de los alimentos y cómo cocinar en casa.

IR DE COMPRAS, LECTURA DE ETIQUETAS Y SIMBOLOGÍA DE PRODUCTOS:

Como se sabe hay un reglamento que exige que en el etiquetado de los alimentos se declare la presencia de gluten. Por tanto un producto, en cuya etiqueta ponga “Sin Gluten” no quiere decir que tenga cero de gluten, ya que no es posible determinar el cero absoluto en ningún componente. Además, en el caso del gluten no es necesario determinar el cero absoluto para que sea un producto inocuo, sino que la expresión “Sin Gluten” significa que ese alimento tiene un contenido de gluten inferior a 20ppm.

Aunque en un producto elaborado no conste la palabra gluten, no puede consumirse tranquilamente, porque puede indicarse sólo el cereal que lo contiene, ya que no es obligatorio mencionar con la palabra “gluten” la presencia del mismo en el alimento. Sin embargo, sí es obligatorio indicar los cereales que lo contienen.

Hay que tener precaución con algunos alimentos, porque pueden ir etiquetados como “Sin Gluten”, pero aparece trigo entre sus ingredientes, porque hay aditivos o adyuvantes que tienen como base derivados del trigo. Por ejemplo: almidón de trigo sin gluten, maltodextrinas de trigo, etc.

Para identificar un producto apto para celíacos hay varios símbolos creados por los fabricantes. Los productos se deben reconocer por la leyenda “Sin Gluten”, excepto los productos genéricos, que de manera natural no lo contienen. Pero existe un símbolo internacional que consiste en una espiga tachada dentro de un círculo.



En España, además podemos encontrar otro distintivo que identifica que un producto es sin gluten y que una empresa certificadora lo avala, siendo más restrictivo con el contenido en gluten. Se trata de la marca de garantía “Controlado por FACE”. Esta marca indica que el producto ha cumplido con los requisitos que FACE establece respecto a los niveles máximos de gluten. Significa que dicho



producto contiene menos de 10ppm de gluten, y que el producto avala y verifica que la empresa controla su producción y cumple los requisitos para la prevención del gluten.

Aunque los productos no sean de la marca de garantía “Controlado por FACE”, son válidos los etiquetados “Sin Gluten”, ya que es voluntario y el fabricante se hace responsable del contenido en gluten del producto. Y si engaña al consumidor puede costarle caro.

Hay que tener en cuenta que los materiales utilizados para elaborar los envases que entran en contacto directo con el alimento son totalmente libres de gluten. Otra cosa es que los envases se contaminen durante su transporte o almacenamiento como consecuencia de haber entrado en contacto con algún cereal o materia prima rica en gluten.

Algunos consejos para realizar la compra son los siguientes:

- Leer las etiquetas de los productos y evitar aquellos que contienen alguno de estos ingredientes: gluten, cereales, almidón, harina, almidón modificado, conservantes o aditivos (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450. Excluir todos aquellos que presentan la E-seguida de más de 3 números), sémola, fécula, fibra, espesante, proteína, malta (incluido jarabe o extracto), levadura (o extracto), especias, aromas, proteína vegetal o hidrolizado, amiláceos...
- Manejar la “lista de Alimentos aptos para celíacos” elaborada por FACE. Recordar que esta lista se renueva constantemente.
- No comprar productos a granel, elaborados artesanalmente y todos los que no lleven etiquetas.
- Comprar panes y harinas de maíz o arroz que contengan la marca de garantía “Controlado por FACE”. Ya que las harinas se pueden contaminar.
- Precaución con los productos importados, porque los criterios de contenido de gluten y los controles sanitarios pueden variar.
- Cuidado con los productos de marcas blancas, porque las materias primas, se pueden modificar cuando se elaboran para grandes superficies.
- No comprar alimentos de maíz en establecimientos no supervisados, porque se pueden contaminar.

- Si hay duda sobre algún producto no consumirlo.

COMO COCINAR SIN GLUTEN Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA:

Uno de los inconvenientes más grandes a la hora de cocinar sin gluten es la seguridad alimentaria en casa. A veces no es necesario hacer diferentes comidas, sino que pueden eliminar los alimentos con gluten y sustituirlos por otros. Estas son algunas recomendaciones a la hora de organizar y utilizar los utensilios de cocina

- Evitar el almacenamiento conjunto de los productos con gluten y sin gluten.
- Retirar la harina y el pan rallado de trigo de casa y sustituirlo por harina y pan rallado sin gluten. Esto evitará posibles confusiones a la hora de cocinar.
- Disponer de un espacio para almacenar exclusivamente los alimentos sin gluten. Una vez abierto el envase no quitar la etiqueta, ni vaciar su contenido en botes de cocina, ya que puede dar lugar a confusiones.
- Utilizar siempre utensilios de cocina limpios. No usar lo mismo para elaborar un plato que contiene gluten y otro que no.
- Limpiar los utensilios, cubiertos, recipientes... y las superficies de trabajo, para evitar las contaminaciones cruzadas.
- El horno o microondas puede usarse siempre que se limpie adecuadamente, repasando todo su interior con un paño húmedo.
- No usar tostadores que previamente se usen para pan con gluten

Algunos consejos a la hora de cocinar:

- Preparar antes los platos sin gluten para evitar la contaminación cruzada.
- Evitar freír alimentos sin gluten en aceites que previamente se han utilizado para freír alimentos con gluten (croquetas, empanadillas...).
- No cocer los alimentos sin gluten en el agua usada para alimentos con gluten
- En salsas y rebozados utilizar siempre harinas de maíz o arroz especiales para celíacos con la Marca de Garantía “Controlado por FACE”.
- No utilizar cubitos de caldo, sustituirlo por caldos naturales. Se pueden hacer una vez por semana y congelarlos para su utilización posterior.

- No usar postres preparados como flanes, natillas, mousse... y evitar el consumo de mantequillas, quesos, patés... que se han untado en productos con gluten, porque suelen quedar restos en ellos.
- Los purés mejor si son naturales, no añadir picatostes. Se pueden añadir individualmente en la mesa.
- Los guisos deben elaborarse desde el principio con alimentos sin gluten, porque en caso de equivocación no basta con retirar el alimento no apto, ya que contamina el resto.
- Al tocar productos con gluten conviene lavarse las manos.
- Al lonchar los embutidos, se recomienda la limpieza previa de la hoja o eliminar la primera loncha para evitar la contaminación cruzada.
- En parrillas, piedras, planchas... no juntar alimentos con gluten con las porciones de carne del celiaco, porque sus jugos, pueden contaminarla.
- Las verduras se pueden rehogar con ajo, cebolla y jamón serrano.
- Si se utilizan colorantes y tomate frito para el arroz, hay que asegurarse de que no llevan gluten.
- Los copos de patata o un granillo fino de almendras pueden sustituir al pan rallado sin gluten en los empanados, croquetas...
- Para potenciar el sabor del pan elaborado con harinas sin gluten, se puede añadir a la masa ajo, cebolla, anís...
- Al servir los platos sin gluten hay que evitar que en éste puedan caer restos de harinas, salsas y migas de pan. ^{(6) (11) (13) (15) (17)}

Para acabar la sesión se da al paciente un **díptico con un resumen de la información** recibida durante la sesión. *(Ver Anexo 4)*

3º SESIÓN:

A los 3 meses de haber tenido la segunda sesión, se citará de nuevo a los pacientes, para preguntarles por las dudas que les haya podido surgir a la hora de poner en práctica la dieta sin gluten, y además se les dará información sobre los problemas que pueden encontrarse al llevar a cabo la dieta y algunas soluciones posibles.

¿CÓMO PUEDE VERSE AFECTADA MI VIDA POR SEGUIR LA DIETA SIN GLUTEN?

En teoría, la EC no debería suponer ningún problema para llevar una vida normal. El celiaco puede seguir realizando las mismas actividades que desarrollaba antes del diagnóstico y no debe dejar de hacer ninguna. Sin embargo, presenta una serie de limitaciones que residen, no tanto en la propia enfermedad, sino en los aspectos sociales y económicos. ⁽¹¹⁾⁽¹³⁾

¿QUÉ OBSTÁCULOS ME PUEDO ENCONTRAR AL SEGUIR LA DIETA?

Aunque, en teoría, la dieta sin gluten parece sencilla, pero en la práctica es un reto para los celíacos, debido a las situaciones que favorecen la ingesta involuntaria de gluten:

- Mal etiquetado o etiquetado engañoso de los productos: Hay numerosos productos alimenticios manufacturados que en sus envases no consta la composición exacta y en cuya elaboración se han añadido cereales, con el fin de mejorar sus características organolépticas.
Esta falta de precisión en la legislación sobre el etiquetado de los alimentos hace que sea difícil saber, con seguridad, si un alimento lleva o no gluten. Hay que prestar mucha atención a las trazas de gluten, pues aunque son muy pequeñas cantidades de gluten, su ingesta continuada puede suponer un verdadero riesgo para la salud del celíaco. A veces estos productos, pueden estar identificados como “Sin Gluten”, e incluso, llevar el sello acreditativo a nivel internacional, lo cual hace más difícil su identificación.
- Contaminación de los alimentos, que originalmente no tienen gluten, con harina de trigo.
- Medicamentos que pueden llevar gluten como excipiente.
- Problemas sociales:

- Comer fuera de casa: tanto a nivel escolar como laboral.
 - En los restaurantes hay que tener mucha precaución con los menús.
 - En los aviones las siglas que identifican a los menús sin gluten son GFML (*gluten free meal*).
 - Falta de puntos de venta.
 - Poca variedad de productos específicos.
 - Falta de ayudas de la administración pública.
- Problemas económicos: El elevado precio de los productos especiales sin gluten, que es muy superior al de sus análogos con gluten, hace que algunas familias no puedan hacer frente a este gasto. Esto junto con la falta de ayudas por parte de la Administración, hace que algunos celíacos consuman alimentos con gluten, ocasionando recaídas o agravamientos clínicos.

Es preferible, por tanto, rechazar en principio todos los productos manufacturados o manipulados por la industria alimentaria, si no se tiene una absoluta garantía de su composición y elaboración. ^{(5) (11) (15) (17)}

¿CÓMO LLEVO UNA DIETA SIN GLUTEN FUERA DE CASA?

Existe un desconocimiento dentro de la población general sobre la enfermedad celíaca y los alimentos que contienen gluten, esto puede suponer un serio problema al celíaco cuando vaya a comer fuera de casa: comedores escolares o de empresas, restaurantes, hoteles, catering de aviones, hospitales, etc.

Existe un listado de los locales en los que pueden comer los celíacos, que se puede consultar en la web www.celiacos.org.

EN LOS COMEDORES ESCOLARES Y COLECTIVOS:

En el colegio, la dirección, el profesorado y los responsables de cocina y comedor deberán conocer que hay un alumno celíaco en el colegio y se les deberá informar sobre qué es la EC y en qué consiste la dieta sin gluten.

Si se piensa dejar al niño a comer en el centro, hay que asegurarse de que le pueden garantizar una dieta sin gluten. Para ello el cocinero o el dietista de la empresa, en el caso de que sea gestionado por una empresa externa, se deberá reunir con el celíaco o con los padres del niño para acordar un menú sin gluten, adaptándolo en la medida de lo posible al de los otros niños, siendo revisado con el celíaco o con los padres del niño celíaco.

Si el niño es pequeño, debe ser vigilado para comprobar que sigue bien la dieta y que no intercambia alimentos con sus compañeros.

Desde el punto de vista educativo, es importante no separar al niño celíaco en el comedor. Éste ha de comer junto a sus compañeros y debe ir aprendiendo a distinguir lo que puede o no ingerir y a decir no a los alimentos con gluten.

En los comedores colectivos, es conveniente informar sin reparos de la intolerancia al gluten y de los requisitos de la dieta sin gluten.

EN EL RESTAURANTE:

Cuando las comidas se realizan fuera de casa, en un restaurante o en casa de amigos, es conveniente advertir sobre qué productos se pueden consumir y cuáles no. En todos los restaurantes existen platos que no contienen gluten, sólo hay que asegurarse de cómo han sido elaborados.

En los restaurantes se deben tener en cuenta ciertos detalles:

- Las tortillas de patata pueden llevar levaduras que contengan gluten.
- Las patatas fritas pueden hacerse en freidoras que se utilizan también para freír croquetas o empanadillas.
- Preguntar si han espesado las salsas y con qué tipo de harina.
- Atención a los purés o cremas de verdura naturales a los que añaden “picatostes” de pan de trigo. Hay que preguntar siempre sobre los ingredientes y forma de elaboración de los platos.

Visitar la página web de FACE y las Asociaciones, ya que periódicamente actualizan aquellos locales con los que se firma convenio para servir menú sin gluten.

EN EL HOSPITAL:

Cuando un celíaco necesita ser hospitalizado por el motivo que sea, debe advertirse al personal sanitario de las necesidades dietéticas.

EN EL AVIÓN:

Avisando previamente a la hora de adquirir el billete, algunas compañías sirven menús sin gluten durante los vuelos. Es aconsejable recordarlo al obtener la tarjeta de embarque y al personal de vuelo. No obstante, es aconsejable ser precavidos y llevar algún producto sin gluten, porque en algunas ocasiones el menú puede fallar.

Conviene consultar con la compañía aérea el tipo de alimentos que permiten llevar como equipaje de mano.

EN VIAJES LARGOS:

Durante las vacaciones, es conveniente contactar con antelación con la Asociación de Celíacos de la zona donde se viaje para solicitar información de dónde se pueden encontrar puntos de venta de productos especiales sin gluten. ⁽¹⁵⁾

GLUTEN OCULTO: CUIDADO CON LOS MEDICAMENTOS

Si se diera el caso de que el paciente celíaco presenta otras patologías que requieren de tratamiento farmacológico, esta información se daría en la primera o la segunda sesión.

Los productos farmacéuticos pueden utilizar gluten, harinas, almidones u otros derivados para la preparación de sus excipientes.

La Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios ha promovido una Resolución por la que es obligatoria la declaración del gluten presente como excipiente en el material de las especialidades farmacéuticas. Los medicamentos en los que figure como excipiente el gluten, deberán indicar su presencia de forma cuantitativa.

La circular nº2/2008 de la Agencia Española de Medicamentos y productos sanitarios establece que es obligatorio declarar la siguiente información en el prospecto, ficha técnica y etiquetado:

- Almidón de arroz, maíz, patata y sus derivados: en el apartado de composición, debe declararse el almidón y la planta de la que procede.
- Almidón de trigo, avena, cebada, centeno o tricale y sus derivados.
 - Si el gluten es menor de 20ppm, deberá incluir: este medicamento contiene almidón de “X”. Es adecuado para pacientes celíacos. Se recomienda utilizar este tipo de medicamentos.
 - Si el gluten es mayor de 20ppm, deberá incluir: Este medicamento contiene almidón de “X”, que equivale a “x” ppm de gluten, lo que debe ser tenido en cuenta por los pacientes celíacos.

No obstante, es necesario leer siempre el prospecto del medicamento.

En caso de duda sobre el contenido en gluten de algún medicamento o genérico, puede hacerse una consulta al farmacéutico o el laboratorio fabricante. Hay que recordar que no existen listados fiables de medicamentos sin gluten porque las fuentes de información disponibles no se encuentran actualizadas.^{(15) (24)}

Una vez acabada la sesión, se dará a los pacientes un **díptico con un resumen de la información** que se le ha proporcionado durante la sesión y que ha de tener en cuenta. *(Ver Anexo 5)*

4º SESIÓN:

A los 12 meses del diagnóstico y 9 meses de la última sesión, se realiza una analítica para comprobar que los niveles de anticuerpos se han normalizado, y nos aseguramos de que se ha conseguido la adherencia al tratamiento, el celíaco maneja perfectamente la información recibida durante este periodo de tiempo, y tratamos de resolver aquellas dudas que le hayan surgido al llevarlo a la práctica.

Una vez acabada esta sesión, si el paciente lleva a cabo la dieta sin gluten y maneja la información, no le haría falta volver a la consulta, pero le dejamos una puerta abierta para que pueda volver cuando tengan dudas o nos necesite.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES:

Tras ser diagnosticados de la enfermedad, los pacientes celíacos no reciben toda la información necesaria para que puedan manejarse en su día a día, especialmente en relación al seguimiento de la dieta sin gluten. Esta situación produce ansiedad y depresión y con ello un descenso en su calidad de vida, que se refleja también en una disminución de la adherencia al tratamiento.

Para solucionar estos problemas y hacer más visible el papel de enfermería en esta enfermedad, se propone este programa de actuación a desarrollar por el personal de enfermería, en el que los pacientes reciben la información necesaria durante una serie de sesiones programadas para que puedan llevar a cabo la dieta sin gluten y todos los autocuidados relacionados con la enfermedad. Para ello, deben recibir información de utilidad sobre la EC, el tipo de dieta a seguir, cómo manipular y cocinar los alimentos, cómo leer las etiquetas correctamente, así como ser conscientes de los problemas con algunos medicamentos... De esta forma, facilitaremos la adherencia al tratamiento y mejoraremos la calidad de vida de estos pacientes.

Además de organizar y protocolizar una serie de visitas, haremos un seguimiento del paciente en el que se puede controlar si se consigue la adherencia al tratamiento, y si mejoran los síntomas, intentando resolver las dudas y preocupaciones que vayan surgiendo en la vida de los pacientes.

Por tanto, la función de enfermería en este protocolo sería la educación para la salud de los pacientes celíacos y de sus familiares, la cual es importante en este tipo de enfermedades que requieren un cambio en los hábitos de vida de forma permanente. Para realizar bien esta competencia no solo hay que informar del tratamiento y los cuidados de la enfermedad, sino que también hay que realizar un seguimiento y control que nos garantice que la información recibida se entiende y se maneja perfectamente.

Esta misma labor protocolizada que llevará a cabo el personal de enfermería puede servir además de nexo de unión entre el médico y el propio enfermo celíaco, ofreciendo así la posibilidad de detectar más rápidamente las complicaciones secundarias de la enfermedad o el empeoramiento de los síntomas por las transgresiones dietéticas.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Gamboa KAB, Araya Quezada M, Pérez Bravo F. MicroRNAs, mecanismo epigenético para estudiar la enfermedad celiaca. Revista Española de Enfermedades digestivas. 2014 Mayo; 106(5).
2. Cruz Cabrera I, Hidalgo Díaz MC, Cruz Cabrera M. Enfermedad celiaca en el niño. labor de enfermería. Revista HYGIA Enfermería. 2014 Diciembre;(85).
3. FACE. Federación de asociación de celíacos de España. [Online].; 2014 [cited 2015 Diciembre. Available from: <http://www.celiacos.org/enfermedad-celiaca/ique-es-la-enfermedad-celiaca.html>.
4. Clearinghouses NDDI. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [Online].; 2011 [cited 2015 Diciembre. Available from: <http://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/enfermedad-celiaca/Pages/ez.aspx>.
5. Allué IP. Actualización en enfermedad celiaca: diagnóstico y actuación clínica y dietética. Nutrición Clínica en medicina. 2015; 9(2).
6. Coronel Rodríguez C, Espín Jaime B, Guisado Rasco MC. Enfermedad Celiaca. Programa de Formación Continuada en Pediatría Extrahospitalaria. 21015 Marzo; 9(2).
7. L. RS. Enfermedad Celiaca. IT del Sistema Nacional de Salud. 2010; 34(2).
8. A. Rt. Enfermedad celiaca en Mexico: ¿Describiendo la punta del iceberg? Gastroenterología Mexico. 2013; 78(4).
9. FACE. Federación de Asociaciones de Celíacos en España. [Online].; 2013. Available from: <http://www.celiacos.org/sala-de-prensa/notas-de-prensa/2013/373-aumenta-el-numero-de-diagnosticos-de-enfermedad-celiaca.html>.
10. Sfoggia C, Longarini G, Costa F. Calidad de vida y estrés psicológico en la enfermedad celiaca. In Rodrigo L, Salvador Peña A, editors. Enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten no celíaca.: OmniaScience; 2013. p. 490.
11. Egido PG. Lo que vd. debe saber sobre: La enfermedad celiaca hoy. Aprende a vivir sin gluten Valladolid: Caja España, Obra social.; 2008.
12. org FD. Family Doctor ORG. [Online].; 2016. Available from: <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/celiac-disease.printerview.all.html>.
13. Abadía PF. 100 preguntas y respuestas sobre la enfermedad celiaca: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
14. Rosario JFd. KidsHealth.org. [Online].; 2012. Available from: http://kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=KidsHealth&lic=1&ps=107&cat_id=20261&article_set=59867.
15. Fundación Tomás Pascual PGC. Cuaderno de la enfermedad celiaca. segunda ed.: FACE.

16. FACE. Federación de Asociación de Celiacos de España. [Online].; 2015. Available from: <http://www.celiacos.org/enfermedad-celiaca/el-gluten.html>.
17. Acecale. Asociación de celiacos de castilla y León. [Online].; 2014. Available from: <http://www.acecale.org/enfermedades.php#1>.
18. Wax RE. Aprenda sobre las dietas sin gluten. [Online].; 2016. Available from: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000813.htm>.
19. Allergychef. Allergychefblog. [Online].; 2015. Available from: <https://blog.allergychef.es/cuidado-alimentos-que-contienen-gluten-y-no-lo-sabemos/>.
20. Group GI. Granos libres de Gluten. [Online].; 2014. Available from: <https://www.gluten.org/resources/informacion-en-espanol/agregando-fibra-a-tu-dieta-libre-de-gluten/>.
21. Foundation cDHaN. Dieta sin gluten: Guía para familias; 2005.
22. Allergychef. Allergy Chef Blog. [Online].; 2015. Available from: <https://blog.allergychef.es/harinas-sin-gluten-esas-grandes-desconocidas/>.
23. FACE. Fundación de Asociación de Celiacos de España. [Online].; 2016. Available from: <http://www.celiacos.org/la-dieta-sin-gluten/clasificacion-de-los-alimentos.html>.
24. FACE MdSsSeI. Información sobre gluten y medicamentos. Folleto.
25. Sáez LR. Asociación Española de Gastroenterología. [Online].; 2012. Available from: <http://www.aegastro.es/enfermedad-celiaca>.

ANEXOS:

ANEXO 1: MANIFESTACIONES CLÍNICAS DE LA ENFERMEDAD CELIACA

MANIFESTACIONES CLÍNICAS SEGÚN LA EDAD			
	NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS
SÍNTOMAS	Diarrea	Frecuentemente	Dispepsia
	Anorexia	asintomáticos	Diarrea crónica
	Vómitos reiterados	Dolor abdominal	Dolor abdominal
	Dolos abdominal	Cefalea	Vómitos
	Irritabilidad	Artralgias	Síndrome de intestino irritable
	Apatía	Menarquia retrasada	Artralgias
	Tristeza	Irregularidades	Infertilidad
	Introversión	menstruales	Abortos recurrentes
	Hipotonía	Estreñimiento	Parestesias
	Calambres musculares	Habito intestinal irregular	Tetania
	Erupciones cutáneas	Discomfort abdominal	Astenia
			Ansiedad, Depresión
			Irritabilidad
		Epilepsia	
		Ataxia	
SIGNOS	Mal nutrición	Aftas orales	Aftas orales
	Distensión abdominal	Hipoplasia del esmalte	Malnutrición con o sin pérdida de peso
	Hipotrofia muscular	Distensión abdominal	Edemas periféricos
	Retraso póndero-estatural	Debilidad muscular	Talla baja
	Anemia ferropénica	Talla baja	Neuropatía periférica
	Hipoproteinemia	Artritis, osteopenia	Miopatía proximal
		Queratosis folicular	Anemia ferropénica
		Anemia ferropénica	Hipoesplenismo
		Pérdida de peso	Hipertransaminasemia
		Alteración de la piel y la dentición	Osteopenia
			Disminución del tiempo de protrombina
			Déficit de ácido fólico
			Déficit de Vit. B ₁₂
		Hipoalbuminemia	

ANEXO 2: FICHA DEL PACIENTE CELIACO

Nombre y Apellidos del paciente:

Edad:

Antecedentes Personales:

Antecedentes Familiares de Enfermedad celiaca:

Fecha de diagnóstico de la enfermedad:

1º SESIÓN:

Fecha:

Información que recibe el paciente:

1. Que es la enfermedad celiaca y porque se produce.
2. Que es el gluten y donde se encuentra.
3. Tratamiento: Dieta sin gluten.
 - a. ventajas e inconvenientes de no seguirla.
4. En que consiste la dieta sin gluten.
5. Alimentos que contienen gluten y que no.

Documentación que se aporta al paciente:

- ⇒ Semáforo de alimentos.

Observaciones:**Dudas a resolver:****2º SESIÓN:**

Fecha:

Información que recibe el paciente:

1. Lectura de etiquetas y simbología de los productos.
2. Recomendaciones para cocinar en casa sin gluten.

Documentación que se aporta:

- ⇒ Díptico resumen de la información.

Observaciones:**Dudas a resolver:**

3º SESIÓN:

Fecha:

Información que recibe el paciente:

1. Cómo se ve afectada la vida.
2. Obstáculos que pueden encontrarse.
3. Cómo llevar una dieta sin gluten fuera de casa.
4. Gluten oculto: cuidado con los medicamentos.

Documentación que se aporta:

⇒ Tríptico resumen de la información.

Seguimiento del tratamiento:

	Si	No
Conoce donde se encuentra el gluten		
Sabe en qué consiste una dieta sin gluten		
Conoce los alimentos que tienen o pueden presentar gluten.		
Conoce los alimentos exentos de gluten y los consume.		
Reconoce los símbolos de los alimentos sin gluten		
Lee las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos.		
Sabe cocinar en casa de manera segura, sin contaminación cruzada.		

Puntos a mejorar o donde hay que incidir más:

Observaciones:

Dudas a resolver:

4º SESIÓN:

Fecha:

Seguimiento del tratamiento:

	Si	No
Reconoce y resuelve los obstáculos que plantea seguir la dieta sin gluten		
Sabe compaginar una vida normal con la dieta sin gluten		
Sabe cuándo un medicamento está libre de gluten		

Puntos a mejorar o donde hay que incidir más:

Observaciones:

Dudas a resolver:

ANEXO 3: SEMÁFORO DE ALIMENTOS EN RELACIÓN AL GLUTEN.



ALIMENTOS CON GLUTEN

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

ALIMENTOS SIN GLUTEN

HARINAS Y CEREALES

Arroz
Maíz
Tapioca
Amaranto
Trigo sarraceno
Mijo
Quinoa
Sorgo
Teff

Harinas de:
Arroz, Maíz, Teff, Mijo,
Quinoa, Trigo Sarraceno,
Amaranto, Garbanzo, Soja,
Altramuz, Almendras y
Castañas.

Pan
Harina de trigo
Cebada
Centeno
Avena
Triticale
Kamut
Espelta
Pasta

LÁCTEOS Y DERIVADOS

Leches de todos los tipos (sin aromas/sabores/frutas)
Bebidas de soja o licuados de soja
Cuajada fresca, Cuajo, Requesón y Kéfir
Natas para repostería (líquida, montada o batida y en spray),
Quesos frescos (blanco pasteurizado natural, Burgos, Quark, Mozzarella, Villalón, y requesones)

Quesos tiernos, fermentados, curados y semicurados (Brie, Camembert, Cheddar, queso de bola, Edam, Emmental, Gouda, Gruyère, Manchego, Parmesano, Torta del Casar, Roquefort, queso azul, etc.)
Yogures naturales, yogur griego
Flan

Quesos fundidos
Quesos de untar
Quesos especiales para pizzas

VERDURAS, HORTALIZAS, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS

Frescos, desecados o deshidratados
Congelados (sin cocinar)
Conservas cocidas “al natural”, en vinagre, ensaladas
Ensaladillas, cocidas sin cocinar

FRUTAS Y DERIVADOS

Frescas, confitadas y glaseadas
Conservas de fruta (en almíbar y compota)
Desecadas (albaricoques, dátiles, orejones, pasas y ciruelas)
Mermeladas
Cremas dulces

Higos Secos

CARNES Y EMBUTIDOS

Carne y vísceras (frescas, congeladas en conserva sin cocinar)
Cecina y tocino
Jamón cocido (sólo calidad extra)
Jamón y paleta curados (tipo jabugo, serrano, etc.)
Panceta y lacón (frescos, salados o curados)
Salazones y salmuera (lacón, costillas, orejas, manos y rabos salados)

Chóped
Mortadela
Chorizo
Morcilla
Salchichas
Patés
Conservas de carne
Albóndigas
Hamburguesas
Carne adobada.

PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS

Frescos, cocidos, congelados sin rebozar, salados y desecados

Frescos ahumados (salmón, trucha y bacalao)

Conservas de pescado/marisco (al natural, en aceite, al limón y al ajillo)

Ensaladas y ensaladillas de pescado con hortalizas, verduras... sin cocinar.

Conserva en salsa, con tomate frito

HUEVOS

Frescos, en polvo, deshidratados (huevo) y líquidos (pasteurizado)

LEGUMBRES

En conserva cocidas o precocinadas "al natural"

Legumbres y leguminosas secas

AZÚCARES, EDULCORANTES, GOLOSINAS Y HELADOS

Almíbar

Azúcar blanco, moreno y vainillado

Edulcorantes (aspartamo, ciclamato y sacarina),

Fructosa y Glucosa

Miel, miel de caña y melazas.

Caramelos duros con o sin palo y con o sin azúcar (tipo cristal) y regaliz de palo

Barras y tarrinas sabores nata y/o vainilla

Helados de agua (ej: polos)

Azúcar glass.

Caramelos blandos y golosinas.

Algunos tipos de helado

Bollos

Pasteles

Tartas

Galletas

Biscochos

Productos de repostería

ACEITES Y GRASAS

Aceites, todos los tipos
Grasas animales (manteca, sebo, tocino, etc.)
Mantequilla tradicional
Margarinas sin fibra.

BEBIDAS

Achicoria
Cafés
Gaseosa, sifón y sodas
Infusiones de hierbas naturales
Néctares, mostos y zumos de frutas
y néctares de frutas con
edulcorantes
Refrescos: bitter, tónicas, bebidas
(sabor cola, limón, lima-limón,
naranja y manzana), otros
refrescos: light, sin azúcar, sin
cafeína y bebidas refrescantes de té
con sabores
Anís, Aguardiente y curazao
Brandy o Coñac
Ginebra y pacharán
Ron y ratafia catalana
Tequila
Vinos
Vinos espumosos
Whisky y Vodka.

Sucedáneos de café y
otras bebidas de
máquina
Algunos téis
Zumos de bric
Bebidas isotónicas y
energéticas
Licores

Destiladas o
fermentadas a partir de
cereales: cerveza, agua
de cebada y algunos
licores.

CACAO Y CHOCOLATES

A la Taza

Cacao puro en polvo azucarado,

Puro y puro en polvo

Pasta de cacao

Cremas de cacao

Sucedáneos de cacao y chocolate.

Cola-cao

ESPECIAS, CONDIMENTOS, SAZONADORES Y SALSAS

Colorantes y aromas naturales, en rama, hebra y grano

Espicias e hierbas (naturales, en rama, hebra, grano, molidas o deshidratadas)

Sal

Vinagres de manzana, Módena, sidra, vino

Salsas hechas en casa

Tinta de calamar

Tomate natural (entero/triturado)

Salsas, condimentos y colorantes alimentarios

Salsa de Soja

REFRIGERIOS

Patatas fritas saborizadas

Tortitas de maíz

Palomitas de maíz

Galletas o tortas de arroz

Gelatina

Frutos secos naturales,

Aceitunas con y sin hueso

Aceitunas rellenas de pasta de anchoa o pimiento.

Encurtidos (pepinillos, alcaparras, cebolletas en vinagre. altramuces)

Frutos secos tostados o fritos con harina y sal

Cremas de frutos secos.

Productos manufacturados con los productos citados

ANEXO 4: ¿CÓMO COMER SIN GLUTEN?

**PÁGINAS DE INTERNET QUE
PUEDE CONSULTAR**

- **La Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE):**
<http://www.celiacos.org>



- **Asociación Celiaca de Castilla y León (Acecale):**
<http://www.acecale.org/>



Organización

Belén García Recio.
Estudiante de 4º de Enfermería.
Tutor: Eduardo Arranz

**¿CÓMO COMER SIN
GLUTEN?**

*Símbolos, Etiquetas y
Cómo Evitar la
Contaminación Cruzada*



SÍMBOLOS Y ETIQUETAS

“Sin Gluten” significa que el alimento contiene menos de 20ppm de gluten. Pero cuidado con algunos alimentos, porque pueden ir etiquetados como “Sin Gluten”, pero en sus ingredientes aparecen alimentos que lo contienen.

Los productos se deben reconocer por la leyenda “Sin Gluten”, aunque existe un símbolo internacional que consiste en una espiga tachada dentro de un círculo.



Hay otro distintivo que identifica que un producto no contiene gluten, se trata de la marca de garantía “Controlado por FACE”. Esta marca indica que el producto ha cumplido con los requisitos que FACE establece respecto a los niveles máximos de gluten, siendo estos más restrictivos.

ALGUNOS CONSEJOS DE CÓMO EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

- ♦ Evitar el almacenamiento conjunto de los productos con y sin gluten.
- ♦ Retirar la harina y el pan rallado de trigo y sustituirlo por harina y pan rallado sin gluten.
- ♦ No quitar la etiqueta del envase, ni vaciar su contenido en botes de cocina.
- ♦ No usar la misma cuchara para elaborar un plato que contiene gluten y otro que no.
- ♦ Limpiar los utensilios y las superficies sobre las que se trabajará y elaborará cada plato sin gluten.
- ♦ No usar tostadores que previamente se usen para pan con gluten.
- ♦ Preparar antes los platos sin gluten.
- ♦ Evitar freír alimentos sin gluten en aceites que se han utilizado para freír alimentos con gluten.
- ♦ No consumir de mantequillas, quesos, patés... que se han untado en productos con gluten.
- ♦ Al tocar productos con gluten lavarte las manos para poder manipular los exentos.

ANEXO 5: ¿CÓMO LLEVAR UNA VIDA NORMAL CON LA DIETA SIN GLUTEN?.

- Almidón de trigo, avena, cebada, centeno o tricale y sus derivados:
 - Si el gluten es menor de 20ppm, deberá incluir: este medicamento contiene almidón de “X”. Se recomienda utilizar este tipo de medicamentos.

- Si el gluten es mayor de 20ppm, deberá incluir: Este medicamento contiene almidón de “X”, que equivale a “x” ppm de gluten, lo que debes tener en cuenta.

Cuando el médico prescriba un medicamento o el farmacéutico proponga sustituir un medicamento por otro, hay que recordarle que es celiaco, para que compruebe que el excipiente no contiene gluten.

PÁGINAS DE INTERNET QUE PUEDE CONSULTAR

- La Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE):
 

<http://www.celiacos.org>
- Asociación Celiaca de Castilla y León (Acecale):

<http://www.acecale.org/>



Organización

Belén García Recio.
Estudiante de 4º de Enfermería.
Tutor: Eduardo Arranz

ENFERMEDAD CELIACA

¿Cómo llevo una vida normal con la dieta sin gluten?

Aspectos a tener en cuenta

¿Qué problemas me puedo encontrar?

1

Mal etiquetado o etiquetado engañoso de los productos.

Contaminación de los alimentos, que en principio no tenían gluten.

2

3 Medicamentos con gluten en los excipientes.

4 Problemas sociales: Comer fuera de casa, falta de puntos de venta,, poca variedad de productos...

5

Elevados precios de los productos especiales sin gluten.

COMER FUERA DE CASA

Asegúrate de que pueden garantizar una dieta sin gluten.



Informa de la intolerancia al gluten y de los requisitos de la dieta.

Pregunta por los ingredientes del plato y la forma en la que han sido elaborados.

Ten en cuenta que:

- ⇒ Las patatas fritas pueden hacerse en freidoras que se utilizan para freír croquetas o empanadillas.
- ⇒ Pregunta si han espesado las salsas y con qué tipo de harina.
- ⇒ Atención a los purés o cremas de verdura naturales a los que añaden “picatostes” de pan de trigo.

⇒ Las tortillas de patata pueden llevar levaduras o impulsores que pueden contener gluten.

GLUTEN OCULTO EN LOS MEDICAMENTOS

Los productos farmacéuticos pueden utilizar gluten, harinas, almidones , etc... para la preparación de excipientes.



Es obligatorio declarar en el prospecto, ficha técnica y etiquetado la siguiente información:

- Almidón de arroz, maíz, patata y derivados: debe declararse el almidón y la planta de la que procede.