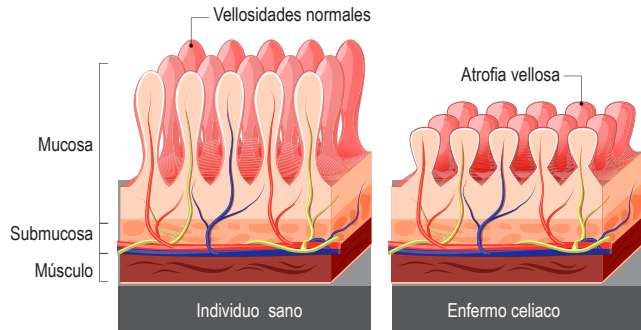


Descripción de la Patología

La enfermedad celiaca es una patología inflamatoria de tipo inmunitario, que afecta al intestino delgado dificultando la absorción de macro y micronutrientes y que es generada por la **ingestión de gluten presente en cereales como el trigo, avena, centeno, cebada** y sus variedades híbridas (escanda, espelta, triticale, farro y kamut) en individuos genéticamente predispuestos.



Síntomas

La sintomatología puede ser atípica o estar ausente, pero de forma clásica incluye:

Pérdida de peso, pérdida de apetito, fatiga, náuseas, vómitos, diarrea, distensión abdominal, pérdida de masa muscular, retraso del crecimiento y alteraciones del carácter (irritabilidad, apatía, introversión, tristeza,...).

Esta patología se puede manifestar en cualquier momento de la vida, desde la lactancia hasta la edad avanzada.



Consejo Farmacéutico

- ✓ Tu farmacéutico te puede **ayudar a la detección de la enfermedad oculta** y te derivará al médico para confirmar diagnóstico
- ✓ Te asesorará en una **dieta libre de gluten**
- ✓ Te informará de los **productos exentos de gluten**
- ✓ Te asesorará sobre la **presencia de gluten en la composición de los medicamentos**





Tratamiento

El tratamiento eficaz de la enfermedad celiaca se basa en la exclusión completa y definitiva del gluten, con la eliminación en la dieta de todos aquellos alimentos que contengan trigo, avena, cebada y centeno.

Es importante asesorar a los pacientes y familiares sobre la composición de los alimentos e, incluso, sobre la presencia en algunos medicamentos.



Gluten en medicamentos:

(Circular 01/2018 de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios)

En el apartado "Composición" de los prospectos y etiquetado de los medicamentos que contengan gluten, debe declararse el almidón y la planta de la que procede. Igualmente, se incluirá el nivel de gluten presente por unidad de dosis y advertencia específica en función de dicho nivel.



Pictograma incluido en Bot PLUS para medicamentos que contienen gluten como excipiente.

Etiquetado alimentos:

(Reglamento de ejecución (UE) nº 828/2014 de la Comisión de 30 de julio de 2014 relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos)

Sin gluten: contenido inferior a 20 mg/kg (<20 ppm).

Muy bajo en gluten: contenido entre 20 y 100 mg/kg (20-100 ppm). No son aptos para personas celiacas.



Anagrama internacional para identificar un alimento con un contenido inferior a 20 ppm.



Recomendaciones dietéticas

Contienen gluten

- Harinas de trigo, centeno, cebada y avena
- Pan, bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos y demás productos de pastelería elaborados con cualquiera de estas harinas
- Pastas alimenticias o similares: fideos, macarrones, tallarines, etc., y sémola de trigo
- Leches malteadas y alimentos malteados
- Infusiones y bebidas preparadas con cereales (cerveza, malta, agua de cebada, etc.)
- Alimentos de origen industrial en los que entre en su composición cualquiera de las harinas citadas. Por ejemplo: sopas, flanes, natillas, helados, caramelos, etc.

Pueden contener gluten

- Fiambrs: salchichas, mortadelas y otros embutidos, pasteles de jamón o de carne, otros preparados de charcutería; patés diversos
- Queso fundido, queso en lonchas, queso de bola; en general, quesos sin marcas de garantía
- Algunos colorantes alimentarios
- Pipas con sal, caramelos, golosinas
- Turrón, mazapán
- Café y té de preparación instantánea
- Chocolates (excepto los específicamente autorizados)

No contienen gluten

- Leche y derivados (queso, requesón, mantequilla, nata)
- Carne, pescado, mariscos y huevos
- Verduras, frutas, hortalizas y tubérculos (patata)
- Arroz, maíz, en forma de harinas y grano (incluyendo las "palomitas")
- Tapioca, soja y harina de soja
- Sorgo, teff, quinoa (en grano, sin moler)
- Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, etc.
- Frutos secos
- Azúcar y miel
- Aceites y margarina (sin aditivos)
- Sal, vinagre, levadura sin gluten y pimienta