



Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 05 de Mayo de 2013

DÍA INTERNACIONAL DEL CELÍACO

El 5 de mayo se ha establecido como el Día Internacional del Celíaco con el objetivo de generar conciencia en la comunidad en general. En Argentina una de cada 100 personas padece esta enfermedad, por lo que es sumamente importante aunar esfuerzos para mejorar la calidad de vida de las personas que sufren esta patología.

La celiacía es una enfermedad principalmente causada por la reacción inmunológica a la proteína de gluten, llamada gliadina, que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y la avena (TACC). Este desorden daña el revestimiento del intestino delgado e impide la absorción adecuada de los alimentos que son importantes para permanecer saludables. A continuación AMEBPBA les acerca información y consejos preventivos a tener en cuenta.

Síntomas más frecuentes

- Dolor abdominal, distensión, gases o indigestión.
- Estreñimiento.
- Disminución del apetito (también puede aumentar o permanecer inalterable).
- Diarrea, sea constante o intermitente.
- Intolerancia a la lactosa (común cuando a la persona se le hace el diagnóstico y generalmente desaparece con tratamiento).
- Náuseas y vómitos.

Prevención

Ante la presencia de cualquiera de estos signos realice la consulta médica. Si bien actualmente no hay tratamiento, ni existe ninguna cura conocida, los síntomas mejoran notablemente con la eliminación del gluten de nuestra dieta, y evitando la ingesta de comidas como, el pan, la pasta, y productos panificados en general.

Cada vez hay más productos en el mercado libres de gluten que se encuentran identificados con una etiqueta que lleva la leyenda "libre de TACC". Por lo que es muy importante leer las etiquetas de los alimentos y medicamentos con sumo cuidado para verificar las fuentes ocultas de estos granos e ingredientes relacionados con ellos. Dado que los granos de trigo y cebada son comunes en la preparación de alimentos. La dieta libre de gluten no se debe iniciar antes de la consulta médica, ya que ello puede afectar las pruebas para detectar esta enfermedad.

Gestión Pro Activa de la Salud



En Clínica AMEBPBA Ud. cuenta con el Servicio de Nutrición.
Para conocer los profesionales adheridos en su localidad, consulte el Buscador de nuestro Sitio Web (www.amebpba.org.ar)
o comuníquese con el
Centro de Atención Telefónica al Afiliado 0810-122-6888
de 9.00 a 19.00 Hs.

