

¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca es una enfermedad auto-inmune en la que el consumo de gluten (presente en el trigo, la cebada y el centeno) desencadena una respuesta inmunitaria que daña el intestino delgado. Esto puede impedir la correcta absorción de nutrientes, lo que provoca problemas digestivos, fatiga y deficiencias nutricionales. **El único tratamiento para la enfermedad celíaca es una dieta estricta sin gluten, ya que incluso pequeñas cantidades de gluten pueden causar graves daños intestinales.** ¿Aún no tienes el diagnóstico? Visita [celiac.org](https://celiac.org/about-celiac-disease/what-is-celiac-disease/) para obtener recursos de diagnóstico: [https://celiac.org/about-celiac-disease/](https://celiac.org/about-celiac-disease/what-is-celiac-disease/)

Cosas que debe saber sobre la enfermedad celíaca:

1. El gluten puede estar presente en muchos productos

El gluten se esconde en lugares inesperados, como salsas, alimentos procesados, medicamentos e incluso productos de belleza. Revise siempre las etiquetas cuidadosamente y consulte con su profesional de la salud sobre alternativas a medicamentos sin gluten.

2. La contaminación cruzada es un riesgo real

Incluso la más mínima exposición al gluten por contaminación cruzada puede desencadenar un brote. Use utensilios, tablas de cortar y tostadoras separados, y guarde los alimentos y utensilios de cocina sin gluten por separado para evitar la contaminación cruzada, especialmente si no mantiene un hogar sin gluten.

3. Salir a comer fuera requiere mayor cuidado e investigación

Muchos restaurantes ofrecen opciones sin gluten, pero la contaminación cruzada sigue siendo un gran riesgo. Siempre pregunte si la comida se prepara en una sección específica para alérgicos del restaurante y si es segura para personas celíacas, no solo apta para personas con gluten. De lo contrario, es probable que haya contaminación cruzada y no debería comer en ese restaurante. ¡Usa las apps Find Me Gluten Free y Gluten Dude!

4. Los síntomas de la exposición al gluten varían

Cuando consumes gluten accidentalmente, los síntomas comunes varían desde problemas digestivos como hinchazón y diarrea hasta fatiga y confusión mental. Sin embargo, puede producirse daño intestinal grave incluso si los síntomas parecen leves o inexistentes. El azúcar en sangre se ve afectado, así que contrólalo y revísalo con frecuencia.

5. Es importante leer las etiquetas de los alimentos

Muchos productos están etiquetados como "Sin gluten" o certificados como "Sin gluten" en los supermercados. Evita productos cuyos ingredientes incluyan trigo, centeno, cebada, malta o triticale, que son fuentes comunes de gluten.

6. La dieta celíaca y la dieta sin gluten NO son lo mismo

Muchas personas y algunos restaurantes desconocen la diferencia entre la enfermedad celíaca y un estilo de vida sin gluten. Las personas sin gluten (quienes evitan el gluten por razones de salud o dietéticas) pueden tolerar cierto nivel de contaminación cruzada, pero quienes padecen enfermedad celíaca no. Es fundamental que una persona con celiaquía se autodefienda y aclare estas diferencias, ya que los malentendidos pueden conllevar graves riesgos para la salud.

Esta información no debe considerarse consejo médico ni pretende sustituir una consulta con su profesional de la salud. Si tiene preguntas sobre su salud, comuníquese con su profesional de la salud.

Recursos Adicionales:

Cómo navegar en la cocina

Muchos utensilios de cocina pueden acumular gluten en grietas, poros o rayones difíciles de limpiar después de su uso, lo que dificulta su eliminación. Para evitar la contaminación cruzada, es importante reemplazar o designar versiones sin gluten de los siguientes productos:

- Tostadora/horno tostador o bolsas para tostadora. Freidora de aire.
- Tablas de cortar, piedra para pizza y rodillos de madera.
- Utensilios de madera, utensilios de cocina de silicona/plástico.
- Recipientes de plástico para alimentos.
- Sartenes antiadherentes y wafieras.
- Utensilios para hornear, coladores y cualquier artículo con agujeros, como cernidores o escurridores. ¡Y esponjas!

Considere otros artículos que también deban reemplazarse o tener sustitutos designados. Y si no puede mantener toda la casa libre de gluten, es fundamental mantener los productos sin gluten y los que no lo son completamente separados. Recuerde limpiar y fregar los estantes de la despensa, las encimeras y los gabinetes que almacenan los platos.

Situaciones de Viaje

Al viajar, tenga en cuenta que la información sobre la dieta sin gluten y la diabetes tipo 1 puede variar significativamente de un país a otro. En algunos lugares, las opciones sin gluten pueden ser limitadas y los riesgos de contaminación cruzada pueden ser mayores. Investigue su destino con antelación, incluyendo la gastronomía local, los posibles restaurantes sin gluten y los supermercados. Aprenda frases clave en el idioma local para explicar sus restricciones dietéticas. Lleve siempre refrigerios sin gluten y glucosa para emergencias. Considere llevar tarjetas de traducción: <https://www.celiatravel.com/cards/>

Situaciones sociales o familiares

Abordar eventos sociales y reuniones familiares puede ser un desafío para las personas con enfermedad celíaca y diabetes tipo 1. Comunique sus necesidades dietéticas claramente a los anfitriones con antelación y ofrezca llevar un plato sin gluten o bajo en carbohidratos para compartir (y así evitar la contaminación cruzada). Incluso familiares cercanos podrían no comprender completamente tu condición, por lo que es importante ser explícito al respecto y animarlos a conocer tus restricciones dietéticas para fomentar su comprensión y apoyo. La mayoría de las escuelas, bajo la Sección 504, regulada a nivel federal, están obligadas a ofrecer adaptaciones a personas con diabetes tipo 1 o celiaquía. Al salir a comer, consulta los menús con anticipación o sugiere restaurantes con opciones sin gluten. "Find Me Gluten Free" es una aplicación que ayuda a los usuarios a descubrir restaurantes y tiendas sin gluten cerca, pero es importante ser precavido, ya que la precisión de las reseñas y recomendaciones depende de la opinión de los usuarios, así que deberías contribuir si encuentras un buen (o mal) restaurante. ¡La aplicación Gluten Dude es otra opción!

Para obtener más información sobre el manejo de la enfermedad celíaca junto con la diabetes tipo 1, visite www.elbowbumpkid.org



Manejo de la enfermedad celíaca junto con la diabetes tipo 1:

Qué saber, decir y hacer



@elbowbumpkid_inc



@elbowbumpkid

© Copyright 2025 Elbowbumpkid Inc
No redistribuir ni modificar sin permiso.

Cosas que debe saber sobre el manejo de la enfermedad celíaca con diabetes tipo 1:

Recibir un diagnóstico de enfermedad celíaca, además de controlar la diabetes tipo 1 (DT1), puede parecer abrumador al principio. El 6% de las personas con DT1 también han sido diagnosticadas con celiaquía. Para quienes ya controlan la DT1, este diagnóstico implica no solo ajustar su dieta para eliminar el gluten, sino también comprender cómo estas dos afecciones interactúan para afectar el control de la glucemia.

1. Los alimentos sin gluten suelen contener más carbohidratos

Muchos productos sin gluten, especialmente los procesados, contienen más azúcar y carbohidratos para compensar las diferencias de textura y sabor. Por lo tanto, es posible que deba ajustar sus dosis de insulina según los recuentos de carbohidratos actualizados para productos sin gluten.

2. Prepare refrigerios sin gluten para los niveles bajos

Es fundamental tener refrigerios sin gluten listos para tratar la hipoglucemia o los niveles bajos. Las opciones tradicionales, como las galletas saladas o las barras de granola, probablemente contengan gluten, por lo que necesitará alternativas sin gluten. Cinco ejemplos son: Juicy Juice (15 carbohidratos), vaso de 225 ml de leche entera (12 carbohidratos), 3 Starbursts (12 carbohidratos), 2 rollos de Smarties (12 carbohidratos), GoGo SqueeZ Appleapple (15 carbohidratos).

3. Leerás más etiquetas

Tanto con la enfermedad celíaca como con la diabetes tipo 1, leer las etiquetas se vuelve aún más crucial. Deberás controlar el contenido de gluten y carbohidratos en los productos. Tómate tu tiempo para familiarizarte con las nuevas marcas y alimentos que se ajusten a tus necesidades. Incluso los medicamentos pueden contener gluten.

4. La enfermedad celíaca no tratada puede aumentar el riesgo de hipoglucemia

La enfermedad celíaca no tratada puede causar daños a largo plazo en el intestino delgado. Esto puede dificultar la capacidad del cuerpo para absorber nutrientes, incluidos los carbohidratos, lo que provoca hipoglucemias frecuentes o impredecibles. Tratar adecuadamente la enfermedad celíaca con una dieta sin gluten ayuda a garantizar una correcta absorción de nutrientes, lo que facilita el control del azúcar en sangre.

5. Control de la hipoglucemia tras la exposición al gluten

Si consume gluten accidentalmente, los problemas digestivos resultantes pueden dificultar la absorción de nutrientes, lo que podría causar hipoglucemia a las pocas horas de la ingesta, ya que su cuerpo puede absorber la glucosa a un ritmo más lento. Controle su nivel de azúcar en sangre muy de cerca durante estos periodos y esté preparado para tratar cualquier hipoglucemia.



¿Qué sucede si consumo gluten accidentalmente?

1. Descansa y tómalo con calma.

Si consumes gluten accidentalmente, tu cuerpo necesitará tiempo para recuperarse. Descansar y evitar el estrés es crucial. Concéntrate en darle tiempo a tu cuerpo y mente para que se recuperen.

2. Considera tomar un medicamento antináuseas.

Si experimentas náuseas después de la exposición al gluten, considera tomar un medicamento antináuseas de venta libre (como Pepto-Bismol), que puede ayudar a aliviar los síntomas y hacerte sentir más cómodo. Siempre consulta a tu médico antes de tomar cualquier medicamento para asegurarte de que sea adecuado para tu situación.

3. Mantente hidratado.

Bebe mucha agua, especialmente si experimentas diarrea o vómitos después de la exposición al gluten, ya que mantenerte hidratado ayudará a limpiar tu sistema. Si la diarrea es intensa, considera tomar una bebida electrolítica baja en azúcar para prevenir la deshidratación (por ejemplo, Pedialyte y Liquid IV son bebidas electrolíticas con versiones sin azúcar).

4. Recuerde controlar su nivel de azúcar en sangre.

Si experimenta diarrea o vómitos, puede sufrir deshidratación grave, lo que puede resultar en niveles anormalmente altos de azúcar en sangre. Si su nivel de azúcar en sangre permanece alto durante un período prolongado, consulte a su médico.

5. Consulte a su equipo de atención médica.

Si la exposición al gluten le causa molestias significativas, consulte a su dietista o médico. Es posible que le recomienden otras opciones para apoyar su recuperación.



Consejos para la compra:

Al comprar productos sin gluten, es importante saber qué alimentos son naturalmente seguros y cuáles suelen contener gluten. Considera tanto la opción sin gluten para celíacos como la cantidad de carbohidratos para la diabetes tipo 1. Es recomendable hacer una lista de tus alternativas sin gluten favoritas (y si no encuentras una alternativa sin gluten, ¡contáctanos!). Encontrarás muchas opciones en nuestra guía más extensa. Por último, aplicaciones para teléfonos como Fig: Food Scanner pueden ayudarte a identificar alimentos sin gluten en el supermercado. ¡Usa Find Me Gluten Free y Gluten Dude para restaurantes!

Alimentos Comunes sin Gluten

- **Frutas y verduras frescas:** Naturalmente sin gluten y una opción segura para refrigerios y comidas.
- **Carne, aves y pescado:** La carne simple, sin condimentar, no contiene gluten, pero ten cuidado con los adobos y las carnes procesadas.
- **Arroz, quinoa y cereales sin gluten:** Los cereales naturalmente sin gluten, como el arroz, la quinoa y el trigo sarraceno, son excelentes alimentos básicos.
- **Productos lácteos:** La mayoría de los productos lácteos naturales, como la leche, el queso y el yogur, no contienen gluten, pero revise las etiquetas para ver si contienen ingredientes añadidos.
- **Legumbres y frutos secos:** Los frijoles, las lentejas y los frutos secos son seguros, aunque algunas variedades saborizadas o enlatadas pueden contener aditivos de gluten.

Alimentos Comunes con Gluten

- **Alimentos procesados:** Muchos alimentos procesados, como sopas, salsas y aderezos para ensaladas, pueden contener gluten oculto en forma de espesantes o saborizantes.
- **Pan y productos horneados:** A menos que se indique que no contienen gluten en la etiqueta, la mayoría de los panes, pasteles y productos horneados contienen gluten de la harina de trigo.
- **Pasta:** La pasta tradicional se elabora con trigo, así que opte por versiones sin gluten hechas de arroz, maíz, lentejas o garbanzos.
- **Bocadillos:** Las galletas saladas, las papas fritas y los pretzels suelen contener gluten, a menos que se indique específicamente en la etiqueta. Las versiones sin gluten y sin gluten pueden parecer casi idénticas... ¡Lea siempre la etiqueta!
- **Salsas y condimentos:** La salsa de soya, las salsas de carne y algunos aderezos para ensaladas pueden contener gluten. Busque versiones sin gluten o prepare las suyas propias.

Un dietista certificado puede ofrecerle una planificación de comidas personalizada y ayudarlo a afrontar los desafíos dietéticos de ser celíaco y tener diabetes tipo 1. Tenga cuidado con los contenedores abiertos y las secciones de panadería debido al mayor riesgo de contaminación cruzada.

