

Celiac Disease

What You Need to Know

Did you know more than 2 million Americans have celiac disease but most of them don't know it?

What is celiac disease?

Celiac disease damages the small intestine. People with celiac disease can't eat gluten, a protein found in wheat, rye, and barley and in some products such as vitamins and lip balms.

When people with celiac disease eat gluten—even a tiny amount—their body's immune system reacts to the gluten by attacking the lining of the small intestine. When the lining is damaged, the body cannot get the nutrients it needs. Over time, celiac disease can cause anemia, infertility, weak and brittle bones, an itchy skin rash called dermatitis herpetiformis, or other health problems.

People with celiac disease don't always know they have it because they may not feel sick. Or if they feel sick, they don't know celiac disease is the cause. Either way, gluten is damaging the intestines as long as a person with celiac disease continues to eat it.

Who gets celiac disease?

Celiac disease often runs in families. You are more likely to develop celiac disease if you have a parent, brother, or sister who has it. Both adults and children can have the disease.

How can I tell if I have celiac disease?

If you have celiac disease, you may have some of these symptoms:

- stomach pain
- gas
- diarrhea
- extreme tiredness
- change in mood
- weight loss
- an itchy, blistering skin rash
- slowed growth

Celiac disease can be hard to diagnose because its symptoms are like those of many other diseases. Some people don't have any symptoms. Your doctor can do tests to find out if you have celiac disease.

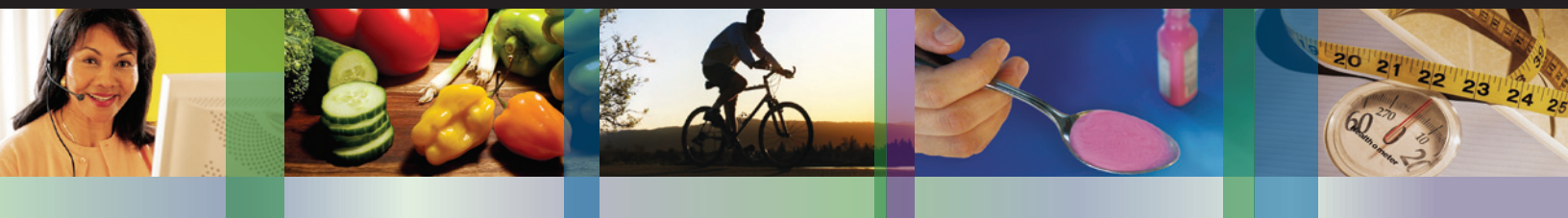
What can I do about celiac disease?

The only treatment for celiac disease is a gluten-free diet. Your doctor or a dietitian can help you learn how to choose gluten-free foods. If you avoid gluten in your diet, your small intestine should heal.



NIDDK
NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES





The Celiac Disease Awareness Campaign

The National Institutes of Health Celiac Disease Awareness Campaign provides current, comprehensive, science-based information about the symptoms, diagnosis, and treatment of celiac disease, also known as celiac sprue, nontropical sprue, and gluten-sensitive enteropathy. The Awareness Campaign is an initiative of the National Digestive Diseases Information Clearinghouse, a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

Download this publication and learn more about the Awareness Campaign at www.celiac.nih.gov.

Where can I get more information about celiac disease?

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way
Bethesda, MD 20892-3570
Phone: 1-800-891-5389
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Email: nddic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

The National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.



The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series are available through the National Digestive Diseases Information Clearinghouse or on the Internet at www.digestive.niddk.nih.gov.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 11-6192
February 2011



The NIDDK prints on recycled paper with bio-based ink.



Enfermedad celíaca

Lo que usted debe saber

¿Sabía usted que más de 2 millones de estadounidenses tienen enfermedad celíaca pero muchos de ellos no lo saben?

¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca daña el intestino delgado. Las personas con enfermedad celíaca no puede consumir gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada y en algunos productos como las vitaminas y el bálsamo labial.

Cuando las personas con enfermedad celíaca consumen gluten—incluso una diminuta cantidad—el sistema inmunitario reacciona al gluten, atacando y dañando el revestimiento del intestino delgado. Cuando el revestimiento está dañado, el cuerpo no puede obtener los nutrientes que necesita. Con el tiempo, la enfermedad celíaca puede causar anemia, esterilidad, huesos débiles, una erupción con comezón en la piel llamada dermatitis herpetiforme, así como otros problemas de salud.

Las personas con enfermedad celíaca no siempre saben que padecen la enfermedad porque pueden no sentirse enfermos. O, si se sienten enfermos, no saben que la causa es la enfermedad celíaca. De cualquier modo, el gluten daña los intestinos en la medida en que la persona con enfermedad celíaca lo sigue consumiendo.

¿Quién puede padecer enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca a menudo es hereditaria. Uno tiene más probabilidades de padecer enfermedad celíaca si el padre, la madre, el hermano o la hermana tienen la enfermedad. Tanto los adultos como los niños pueden tener la enfermedad.

¿Cómo puedo saber si tengo enfermedad celíaca?

Si tiene enfermedad celíaca, posiblemente tenga algunos de estos síntomas:

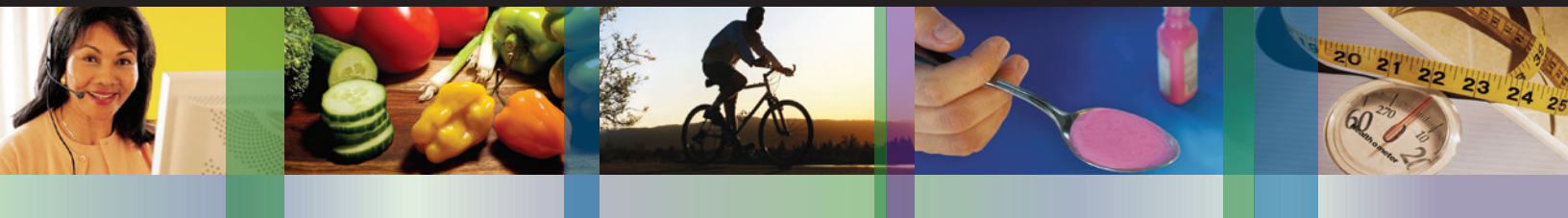
- dolor de estómago
- gases
- diarrea
- cansancio extremo
- cambios de humor
- pérdida de peso
- sarpullido con comezón en la piel ampollada
- crecimiento retardado

La enfermedad celíaca puede ser difícil de diagnosticar porque sus síntomas son como los de muchas otras enfermedades. Algunas personas no presentan síntomas. Su médico puede hacerle pruebas para determinar si tiene enfermedad celíaca.



NIDDK
NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES





¿Qué puedo hacer en cuanto a la enfermedad celíaca?

El único tratamiento para la enfermedad celíaca es una dieta sin gluten. Su médico o dietista puede ayudarle a aprender cómo elegir alimentos sin gluten. Si evita el gluten en su dieta, el intestino delgado debería sanar.

Campaña para aumentar el conocimiento sobre la enfermedad celíaca

El National Institutes of Health Celiac Disease Awareness Campaign, que en español se llama la campaña para aumentar el conocimiento sobre la enfermedad celíaca de los Institutos Nacionales de la Salud, proporciona información actualizada, comprensiva y con base científica sobre los síntomas, diagnóstico y tratamiento sobre la enfermedad celíaca, también conocida como celiarquía, esprue celíaco, esprue no tropical o enteropatía sensitiva al gluten. La campaña de conocimiento es una iniciativa del National Digestive Diseases Information Clearinghouse, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

Descargue esta publicación y aprenda más sobre la campaña de conocimiento en www.celiac.nih.gov.

¿Dónde puedo obtener más información sobre la enfermedad celíaca?

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

Teléfono: 1-800-891-5389

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: nddic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: "¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?" Por favor léalo con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC), o por Internet en www.digestive.niddk.nih.gov. También puede encontrar y leer las publicaciones del NDDIC disponibles en español en www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexesp.asp.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 11-6192S
Febrero 2011



El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.