



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



La Enfermedad Celiaca y la Anemia

Actualizado a junio del 2018

¿Qué es la Anemia?

La anemia es una condición que es el resultado de una disminución del tamaño o del número de los glóbulos rojos, o de la cantidad de hemoglobina, lo cual es el pigmento rojo en los glóbulos rojos.

¿Qué es el efecto de la anemia en el cuerpo?

Imagina que los glóbulos rojos son barcos que entregan el oxígeno a todos de nuestros órganos, y que la hemoglobina es como los cajones en el barco que contienen el oxígeno. Si no hay una cantidad suficiente de glóbulos rojos (barcos) o de hemoglobina (cajones), no es posible entregar el oxígeno a nuestros órganos de manera adecuada. Cada parte del cuerpo requiere oxígeno para convertir los alimentos que consumimos a energía y calor. Esta función es esencial para la vida, y es por esto que la anemia le puede dejar sintiendo débil y cansado.

Causas Comunes de la Anemia

Las causas más comunes de la anemia son una falta de hierro, folato o vitamina B12 en el cuerpo. Cada uno de estos nutrientes es necesario para la creación y desarrollo de los glóbulos rojos.

Anemia Debido a Falta de Hierro

Una escasez de hierro puede causar la anemia porque el hierro es un componente esencial de la hemoglobina y es necesario para el transporte del oxígeno por todo el cuerpo. Posibles síntomas incluyen: fatiga, debilidad, irritabilidad, piel pálida, dolor de cabeza, uñas frágiles, apetito disminuido, mayor propensión a infecciones, y capacidad de concentración disminuida en los niños.

Anemia Debido a Falta de Folato

Una escasez de folato puede causar la anemia porque el folato juega un papel esencial en la formación de los glóbulos rojos, y por lo tanto en el transporte del oxígeno por todo el cuerpo. Posibles síntomas incluyen: zumbido en los oídos, labios agrietados, lengua dolorida, latido irregular, y síntomas parecidos a los de la anemia debido a falta de hierro.

Deficiencia de Vitamina B12

Una escasez de la vitamina B12 puede causar la anemia porque esta vitamina también es esencial para la formación y crecimiento de los glóbulos rojos. En personas con enfermedad celiaca, la deficiencia de vitamina B12 es por lo general debido a daño a la parte inferior del intestino delgado, lo cual es uno de los sitios donde se absorbe la vitamina B12. La deficiencia de vitamina B12 también puede ocurrir cuando hay una falta del factor intrínscico, una proteína que ayuda con la absorción de la vitamina B12 en el estómago. Esto puede llevar a una condición

Preguntas para su médico

¿Necesito algunos suplementos para mi anemia?

¿Son libres de gluten los suplementos que necesito?

¿Cómo voy a saber cuándo parar de tomar los suplementos para la anemia?

¿Es la anemia que tengo relacionada con la enfermedad celiaca, un resultado de mi dieta, o los dos?

¿Con qué frecuencia debo dar seguimiento con mi médico?

llamada anemia perniciosa. Una deficiencia de la vitamina B12 es común en personas con la enfermedad celiaca; la anemia perniciosa no es común.

¿Como son Relacionadas la Enfermedad Celiaca y la Anemia?

- La enfermedad celiaca puede causar daño en el intestino delgado, donde se absorbe el hierro, el folato y la vitamina B12.
- La indicación más común de la enfermedad celiaca en los adultos es la anemia debido a falta de hierro, lo cual no responde a tratamiento con un suplemento de hierro.
- Anemia debido a falta de hierro o de folato es mas común en personas con enfermedad celiaca, porque estos nutrientes se absorben en la parte superior del intestino, donde daño puede ocurrir en las fases tempranas de la enfermedad celiaca. Mientras que progresa la enfermedad celiaca, se puede dañar la parte inferior del intestino, lo cual puede causar deficiencia de vitamina B12.
- Si usted ha tenido anemia por mucho tiempo y se ha descartado otras posibles causas médicas, es recomendable preguntar a un médico sobre pruebas para la enfermedad celiaca. También se recomienda pruebas para enfermedad celiaca si ha estado tomando suplementos de hierro sin mejoramiento de los niveles de hierro en la sangre.

¡Las Buenas Noticias!

Cuando una persona con enfermedad celiaca empieza la dieta sin gluten, el intestino delgado empieza a curar y dejar que los nutrientes se absorben. Es importante dejar tiempo para que la dieta sin gluten tenga su efecto: puede ser de 2 a 18 meses hasta que se mejoren las deficiencias nutricionales. Discute con su médico o dietista la dieta y suplemento apropiado para su anemia.

Alimentos Ricos en Hierro a Consumir

Hígado, mariscos, carnes magras, aves, frijoles, verduras de color verde oscuro.

Alimentos Ricos en Folato a Consumir

Hortalizas de hoja verde, vísera, carne magra, jugo de naranja, huevos, pescado, frijoles, lentejas, espárgos, brócoli.

Alimentos Ricos en Vitamina B12 a Consumir

Todos los alimentos que provienen de animales - carnes, huevos, leche, productos lácteos. Los veganos requieren un suplemento.

Otros Hechos Importantes sobre el Tratamiento de la Anemia

- Existen dos tipos de hierro en los alimentos: hierro hemo, y hierro no-hemo. El hierro hemo se encuentra en productos que provienen de fuente animal, y se absorbe mejor que el hierro no-hemo, lo cual se encuentra en los granos, vegetales y frutas. Hay que consumir mas carnes para mejor absorción del hierro.
- La vitamina C mejora la absorción del hierro. Intenta consumir cítricos o pimientos cuando toma el suplemento de hierro.
- ¿Que hago si el suplemento de hierro molesta mi estómago?
- Consuma su suplemento con alimentos que contienen vitamina C. También, consuma el suplemento junto con sus comidas. Consulta con su médico en cuanto a la duración de tiempo que va a tener que tomar su suplemento; cuando se toma el hierro junto con comidas, se requiere el tratamiento por más tiempo.
- El folato y la vitamina B12 se pueden tomar como suplementos. Consulta con su médico.

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

Más información útil está disponible en www.GLUTEN.org.

Los avances en el área de enfermedad celiaca ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.

Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o tratar desordenes relacionados al gluten, ni otras condiciones médicas. Para preguntas sobre estas condiciones, consulta con su médico cuando está considerando esta información.

El grupo de GIG en su área local puede también ser un recurso.

Gluten Intolerance Group (GIG)
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667

Teléfono: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675

www.GLUTEN.org
customerservice@GLUTEN.org

A través del apoyo, y para el beneficio de consumidores, la misión del Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) es de preparar y autorizar la comunidad 'gluten-free' con poderes que informa y educa.

Para hacer una donación o hacerse un voluntario con GIG, visita nuestro sitio Web o llame a la oficina al 253-833-6655.