



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

“UN NIÑO CELIACO EN CLASE”

AUTORIA SYLVIA FREY SALCEDO
TEMÁTICA ATENCIÓN AL ALUMNADO
ETAPA INFANTIL, PRIMARIA, SECUNDARIA

Resumen

La enfermedad celiaca era muy desconocida por todo el mundo, incluso médicos hasta hace relativamente poco, y cada día se están dando más y más casos, lo cual hace que nos podamos encontrar en el centro o en nuestra clase algún alumno con esta enfermedad. Debemos conocer un poco las necesidades de estos niños para poder ayudarlos, para la tranquilidad de la familia, y ante todo por la salud de estos niños.

Palabras clave

Enfermedad, Celiaquía, Gluten, trigo, avena, centeno, cebada, intestino, intolerancia

1. ¿Qué es la enfermedad Celiaca?

La enfermedad celiaca es una intolerancia grave al gluten. El gluten es una proteína que se encuentra presente en distintos cereales como el trigo, la cebada, la avena y el centeno. Cuando un niño o niña con esta intolerancia toma ésta proteína, el gluten, su intestino se va atrofiando. El intestino está formado por unas vellosidades que son las encargadas de absorber los nutrientes de los distintos alimentos y pasarlos a la sangre. Cuando estas vellosidades se atrofian, debido a una ingesta de gluten, existe una mala absorción de los alimentos y nutrientes necesarios para un desarrollo normal del niño o niña haciendo que padezcan diversas enfermedades, que pueden degenerar en cáncer o crisis celíacas con un desenlace fatal para ellos.

Esta enfermedad, que según la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) afecta a uno de cada 100 nacidos, es el proceso crónico digestivo más frecuente en nuestro país, pero está mal diagnosticado. Se calcula que menos de una cuarta parte de los pacientes celíacos saben que sufren la enfermedad.



1.1. Síntomas de la enfermedad

El gran problema de esta enfermedad es que son tantos los síntomas que se pueden dar en el enfermo, que pueden provocar confusión con otras enfermedades, y a la vez, que no se presenten síntomas alguno, lo cual hace tan difícil su diagnóstico. A pesar de ello, los síntomas más claros para poder sospechar de una celiaquía son:

- Pérdida de peso y apetito
- Diarrea crónica
- Distensión abdominal
- Deficiencias nutricionales y anemia
- Alteraciones de carácter – Carácter irritable
- Retraso en el crecimiento
- Deposiciones blandas, frecuentes, abundantes, pálidas y fétidas.
- Disminución del panículo adiposo.
- Palidez.
- Anorexia.
- Hipotrofia muscular, especialmente de miembros y nalgas.
- Debilidad generalizada.
- Vómitos y estreñimiento.

Hay personas que padecen la enfermedad celíaca y no sufren síntomas porque la parte no dañada del intestino delgado todavía tiene la capacidad de absorber suficientes nutrientes. Sin embargo, estas personas aún corren riesgo de complicaciones producidas por la enfermedad.

1.2. Diagnóstico

Cuando existe una sospecha de celiaquía lo primero que se realiza es una analítica de sangre, donde se piden los valores de unos anticuerpos específicos (anticuerpos antigliadina, antiendomiso y antitransglutaminasa tisular). Además de estos datos, se pide un estudio genético, puesto que esta enfermedad tiene un factor hereditario entre otros. Si los resultados de estas pruebas dan positivo se procede a realizar una biopsia intestinal. Esto consiste en tomar una muestra del tejido del intestino para observar en que estado se encuentra la mucosa y por consiguiente, las vellosidades.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

Es muy importante que esta prueba se realice aún consumiendo gluten, puesto que sino, pueden darse falsos resultados enmascarando y atrasando el diagnóstico definitivo de la enfermedad.

Para poder diagnosticar a una persona con una celiaquía requiere tiempo, puesto que con la primera biopsia no se completa el diagnóstico. Hacen falta dos biopsias más. La segunda biopsia se realiza cuando el paciente haya estado unos dos años con una dieta exenta de gluten. Esta biopsia debe indicarnos que ha habido una mejora de la mucosa del intestino delgado y por tanto de las vellosidades.

Después de esta segunda biopsia, se procede a lo que se conoce como “periodo de provocación”. Esto significa que el paciente debe volver a tomar gluten en su dieta durante un periodo de tiempo, siempre vigilado por el médico. Este tiempo varía de un paciente a otro. Después de esta provocación se vuelve a hacer una última y definitiva biopsia. Si las vellosidades de la mucosa intestinal vuelven a estar atrofiadas, estamos ante un enfermo celíaco, y así es diagnosticado definitivamente para el resto de su vida.

1.3. Tratamiento: Dieta Sin Gluten

Una vez diagnosticada la enfermedad celíaca, el único tratamiento existente consiste en mantener una dieta estricta sin gluten y de por vida. Está demostrado que el consumo continuado de pequeñas cantidades de gluten, de forma continuada, puede dañar severamente las vellosidades intestinales o provocar otras alteraciones y/o trastornos importantes nada deseables, incluso en ausencia de síntomas. La dieta sin gluten permite la recuperación vellositaria, así como la desaparición de los síntomas.

Llevar una dieta sin gluten, consiste fundamentalmente en alimentarse con alimentos naturales y frescos que no contienen gluten por naturaleza como son: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, legumbres y los cereales que no tienen gluten: maíz, arroz, mijo y sorgo, combinándolos entre sí de forma variada y equilibrada.

Se eliminará de la dieta cualquier producto que lleve como ingrediente trigo, cebada, centeno, triticale (híbrido de trigo y centeno), espelta, kamut y, posiblemente, avena, además de productos derivados como almidón, harina, panes, pastas alimenticias, galletas, tartas, bizcochos, etc.

El problema se encuentra cuando se trata de productos manufacturados, elaborados y / o envasados, puesto que no tienen la garantía de no contener gluten. El gluten puede ser añadido a un producto tanto como ingrediente, como aditivo o incluso por contaminación cruzada por razones tecnológicas del proceso de fabricación.

Por ello, los celíacos tienen muy difícil la elección de alimentos, debido al uso frecuente de la harina de trigo, almidones y del propio gluten en la elaboración de productos de consumo general. Los celíacos se



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

ven obligados a renunciar, aproximadamente, del 70% de los elementos comercializados en la Unión Europea.

Además de estas precauciones, se debe tener especial cuidado con la manipulación de los alimentos, a fin de evitar una contaminación de los mismos. A esto se le conoce como “contaminación cruzada”. Entre las precauciones a tener en cuenta entre otras son:

- No manipular alimentos sin gluten en presencia de harinas y pan rallado de trigo, puesto que las migas y la harina pueden entrar en contacto con el alimento, y hacer que deje de ser sin gluten.
- No freír alimentos sin gluten en un aceite donde anteriormente se ha frito productos con gluten, como croquetas, empanadillas, etc. Por ejemplo, para hacer una tortilla de patatas, si se fríen las patatas en un aceite contaminado, ya hace de este plato un producto no apto para celíacos.
- No se puede quitar el rebozado o empanado a un alimento, como por ejemplo anillas de calamar rebozadas. Aunque se retire el rebozado, el calamar ya está contaminado.
- En pucheros y cocidos con embutidos, no sería válido retirar el embutido y servir los garbanzos, lentejas, alubias, etc, al celíaco, porque si el embutido lleva gluten, quedaría en la salsa.
- Eliminar de la dieta todos los productos a granel, los elaborados artesanalmente y aquellos que no estén etiquetados donde no se puede comprobar el listado de ingredientes.
- Precaución con las harinas de maíz, arroz y otras de venta en panaderías o supermercados. Pueden estar contaminadas si su molienda se ha realizado en molinos que también muelen otros cereales como trigo o avena.
- Finalmente, y como norma general, si se sospecha que un producto puede contener gluten, no debe consumirse.

2. La vida social de un niño o niña celíaca

En principio tenemos que tener en cuenta que un niño o niña celíaca son personas totalmente normales, mientras que lleven su dieta exenta de gluten de manera estricta. Llevando bien la dieta, la enfermedad deja de ser un problema.

Esto no quiere decir que estos niños no tengan limitaciones, y que el día a día le será más difícil que a un niño o niña sin esta enfermedad, pero no por ello se le debe marcar como “raro” o “distinto”.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

Un celíaco debe aprender a distinguir lo que puede y no puede tomar, y eso lo aprenden desde pequeños. Estos niños y niñas suelen ser más maduros y autónomos que los propios de su edad. La dieta sin gluten es fácil de llevar en casa, pero en cuanto se sale a la calle, resulta en muchas ocasiones muy difícil.

A un niño o niña celíaca no se le debe privar de participar en muchas actividades sociales, como pueden ser celebraciones de cumpleaños, campamentos, fiestas, etc. Es cierto que corren un cierto peligro al tratarse de eventos donde casi la totalidad de la comida suele ser prohibitiva para ellos. En estos casos hay que explicarles bien al celíaco lo que debe hacer en cada caso, e informar a los encargados y a los propios compañeros de la situación.

En muchas publicaciones recomiendan que cuando hay un celíaco en casa, que se deben evitar harinas de trigo en casa, y todos aquellos productos que no deben tomar. Otros autores opinan lo contrario, de lo cual soy más partidaria. El primer aprendizaje lo adquieren en casa, y si el resto de la familia que no padece la enfermedad siguen comiendo pan, pasta, galletas de trigo, etc , el celíaco aprende a distinguir lo que puede y no puede comer.

Socialmente, el gran problema que tienen los celíacos en general, y no solo los niños es el gran desconocimiento de esta enfermedad y de la dieta sin gluten. Desde restaurantes, cafeterías, hoteles, hospitales, hasta los propios colegios. Es por ello que si se conociera mejor la enfermedad y su tratamiento, la dieta sin gluten, la vida de los celíacos sería más fácil.

3. El Celíaco en el colegio

Las familias con algún celíaco en edad escolar se encuentran con el problema de la escolarización del niño o niña y especialmente con el uso del comedor escolar. Esta problemática se produce principalmente por tres motivos, por desconocimiento, por temor a afrontar problemas y por miedo a la responsabilidad.

Es cierto que todos los alumnos y alumnas con la enfermedad celíaca se encuentran con el problema de la dieta en varias ocasiones durante su jornada escolar, no solo los niños y niñas que se quedan al comedor. Para empezar está la merienda a media mañana, cuando no hay un cumpleaños donde traen sus compañeros una tarta o dulces, o chucherías para repartir.

Por todo lo expuesto hasta ahora, es de gran importancia que en los colegios se tengan nociones básicas de ésta enfermedad y sobre todo de la “dieta sin gluten”. Solo así podemos evitar que estos enfermos cometan equivocaciones, ya sea de manera voluntaria o no.

También es importante por varios aspectos que iremos viendo mas adelante, la implicación del profesorado y de todo el personal que esté en contacto con el alumno o alumna, para que pueda sentirse como cualquier otro niño o niña del centro, sin discriminación alguna.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

Para evitar problemas, es necesario, como se ha comentado anteriormente, que exista una estrecha relación entre padres, profesores y alumnos, y que la información fluya entre todos para que el niño o niña celiaca no se sienta discriminada.

Para ello se debe informar a todos por igual:

Los padres deben informar al niño o niña, a los profesores y a los responsables de la cocina.

Los profesores deben informar a los compañeros del niño o niña.

3.1. Información al niño o niña celiaca:

Los padres son los primeros responsables de enseñar a sus hijos celíacos como debe ser su dieta. No vale pensar que son muy pequeños, que aun no lo pueden entender. Deben empezar desde que conocen la nueva situación, sin engaños y adecuándose a la edad del niño o niña. Nunca deben ocultar la enfermedad, y deben responderle a todas sus dudas e inquietudes. Está demostrado que explicándoselo a edades tempranas, les facilita la percepción de control y una mejor adaptación a la dieta sin gluten.

En casa se debe convivir con productos con gluten, y no hace falta esconderlos o comerlos en ausencia del enfermo, lo que se debe hacer es enseñarle a distinguir que puede o no puede ingerir. Debe aprender a decir “NO” a todo lo que contenga gluten, y a enfrentarse al hecho de que ese alimento, aunque los demás lo tomen y no les perjudique, a él sí.

Todo esto ayudará al niño o niña al paso de la casa a la calle, o en este caso al colegio.

3.2. Información al profesorado:

Los padres deben informar al profesor o profesores de la enfermedad de su hijo. No deben exagerar el problema ni darle más importancia de la que tiene, ya que eso iría en perjuicio del niño o niña. Puede que dar demasiada información puede hacer que no le presten al final caso a nada o incluso que no crean en lo que se le ha contado.

Se le debe dar una mínima información de la enfermedad y ante todo sobre los alimentos que pueden y no pueden tomar.

Una cosa que sería muy positivo es proporcionar al profesor de ciertos alimentos, y golosinas que puede tomar el celíaco por si se produce alguna fiesta en clase, o cualquier evento en el que los demás niños lo celebran con alimentos prohibidos en una dieta sin gluten.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

3.3 Información a compañeros:

Una vez que el profesor está informado de la enfermedad de la celiaquía, debe informar a los compañeros del celiaco para crear un clima de solidaridad y respeto de las diferencias, para así conseguir su normal integración en clase como cualquier otro niño.

Para ello el profesor puede incluso explicar, mediante cuentos, historias, y diversas actividades, que es la enfermedad celiaca, y que es una dieta sin gluten. Con esto conseguimos dos cosas, una que la clase no vea “distinto” al niño o niña celiaca ni que el se sienta así, y además que los niños sepan que pueden o no pueden ofrecer al celiaco y porqué.

En fiestas, cumpleaños, excursiones, etc, se intentará siempre disponer de alimentos que el niño o niña celiaca pueda tomar. Lo mismo para premios o cualquier otro evento.

Sería muy positivo el hecho de realizar un menú que todos los niños puedan tomar, incluido los celiacos, en excursiones, salidas a granjas escuelas, etc.

Un aspecto muy importante a tener en cuenta es que nunca se debe sentar al niño o niña celiaco aparte y aislado de los demás niños. Esto se suele hacer por temor a que el niño o niña pueda ingerir un alimento que no deba, pero únicamente lo que se debe hacer es observarlo un poco más de cerca, sobre todo los primeros días o semanas, hasta conocer cual es la actitud del celiaco, si es o no responsable de su propia dieta. Normalmente lo son.

Volviendo al tema del celiaco en el colegio, hay que recordar que la escuela es para ellos el puente entre el ámbito familiar y el ámbito social. Un niño con estas características no necesita un cuidado especial, ni tampoco una atención específica, solo una dieta sin gluten. Si se sigue correctamente esta dieta, su desarrollo físico y de aprendizaje será en mismo que los demás niños. Es por ello que es tan importante la reacción y la respuesta del centro educativo, porque de ello depende la integración del niño o niña celiaca en su entorno social más inmediato.

4. ¿Qué hacer cuando ocurren transgresiones?

Una transgresión es cuando el celiaco ingiere gluten, ya sea voluntariamente como de manera accidental. De manera accidental o involuntaria puede ser por consumir algún producto que no esté bien etiquetado y no venga el gluten entre sus ingredientes, por una mala manipulación de los alimentos, cambios en la fabricación de algunos productos, etc. Este tipo de transgresión es la más común. Voluntariamente es cuando el celiaco sabe perfectamente que lo que ha comido no lo debería haber hecho.

Las transgresiones voluntarias se pueden deber a varios motivos, pero lo primero que debemos hacer es averiguar si son frecuentes o esporádicas. Si son esporádicas, pueden ser por llamar la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

atención, por cambios de humor, estrés, etc. En estos casos el mismo celiaco baja el nivel de preocupación de la dieta, produciendo estos errores. Cuando esto ocurre, hay que averiguar que es lo que lo ha hecho llegar a ese punto, porque quieren llamar la atención, o que es lo que le afecta, para así tratar de evitar esos factores de nuevo y evitar futuras transgresiones.

Si la transgresión es frecuente, es más difícil de encontrar lo que lo provoca, por lo que lo más acertado es acudir a un especialista que puede orientarle y ayudarle en lo que necesite.

Ante una transgresión en clase, lo primero que debemos hacer es no alarmarnos y permanecer tranquilos. Si nos alteramos, lo mismo estamos consiguiendo lo que el alumno quiere, llamar la atención. No debemos reñirle ni castigarle, porque lo único que conseguiremos es que vuelva a realizar transgresiones. Debemos hablar con el niño o niña y preguntarle porque lo ha hecho. Podemos intentar buscar distintas soluciones al problema que el niño presente en lugar de tomar gluten.

En cada caso debemos comentárselo a los padres para que sean conscientes de lo ocurrido y puedan tomar medidas en casa.

5. Bibliografía

- Federación de asociaciones de celiacos. FACE, (2001). *Manual del celiaco*.
- Farré C. y Vilar P. (2007). *La enfermedad celiaca paso a paso*.
- Farre C. (2007). *La enfermedad celiaca*.
- Herrera A., Herrera E., Mármol R. (2007). *La enfermedad celiaca y su gastronomía*.
- Rodríguez A.(1999). *Vivir sin Gluten*.
- Tocino I., Bartolomé X. (2008). *Tu hija es celiaca*.
- www.celiacos.org
- www.celiacosmadrid.org
- www.infoceliaquia.org
- www.acema.com.es
- www.celiacossevilla.org



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

Autoría

- Sylvia Frey Salcedo
- CEIP Torrealquería, Alhaurín de la Torre, Málaga
- E-MAIL: sfreys@gmail.com