

## **“El día del celiaco debería ser cada día”**

*(Artículo publicado en el Levante-EMV el 26 de mayo de 2018)*

---



*Yolanda Vicens Monerris  
Enfermera hospital Francesc de Borja de Gandia*

El 27 de mayo se celebra el Día Nacional del Celiaco. Soy celiaca desde hace casi 13 años; me diagnosticaron ya de adulta, después de mi segundo embarazo.

La enfermedad celiaca es un trastorno crónico de carácter autoinmune y sistémico provocado por el gluten y que afecta a individuos genéticamente susceptibles. Nuestro sistema inmune encargado de defendernos se daña a sí mismo atacando por error a las células sanas y causando daños en nuestro intestino.

Es muy importante terminar con los bulos y mitos sobre la enfermedad celiaca y la dieta sin gluten: ni es una alergia, ni una intolerancia alimentaria, ni existen grados de celiacía; o se es celiaco o no se es.

Al principio es un cambio muy grande; ahora cada vez hay más oferta de productos sin gluten, pero hace 13 años, recién diagnosticada, iba a comprar con la lista que publica la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE). Cada año, poco a poco, la oferta de productos se ha ido ampliando, vas controlando los productos que puedes consumir y dónde comprarlos, y esto te facilita la vida.

Convivir con la celiacía en casa es muy sencillo, pero comer fuera de casa puede ser todo un acto de fe. En el día a día intentas adaptar los menús diarios, para toda la familia, en general cuando hay un celiaco en casa toda la familia consume menos gluten. Tengo dos tostadoras en casa y otra en el trabajo.

Lo que más echo de menos es poder salir a comer fuera de casa a gusto, la oferta de lugares “sin gluten” no es muy amplia todavía. Si observas a un celiaco en un restaurante, puedes pensar que es un “paranoico”: que si “de qué marca son las salsas, que si el aceite donde fríen las patatas está limpio y solo fríen patatas en ese aceite, que si tuestan pan en la plancha donde cocinan, si van a ser cuidadosos con las trazas y la contaminación cruzada”... Y después de someterlos a todo el interrogatorio, solo puedes cruzar los dedos y esperar que no te hayan engañado. No es que seamos clientes muy exigentes, es que nos gusta poder comer fuera de casa, sin encontrarnos mal después, sin que nos duela la barriga o tener que pasar toda la noche en el WC.

Ir de vacaciones es otra aventura cuando después de llamar al hotel y preguntar sobre la opción “sin gluten”, llegas y la realidad es otra. Te acostumbras a salir con provisiones en la maleta; yo destino un espacio en ella para llevar productos sin gluten.

Otro de los temas es el alto coste que supone para una familia el tener un miembro celiaco: nos supone gastar de media por encima de 1.000 euros más al año en la cesta de la compra, así como la casi nula existencia de ayudas, a diferencia de otros países.

Creo que normalizar las situaciones diarias con las que nos vamos a encontrar los celiacos debería ser un objetivo.