

Descubriendo mi Intolerancia al Gluten: Un Viaje Personal hacia la Salud y su diagnóstico

Mgr. Adis Vargas Armuelles
Tecnóloga Médica
Docente Universitaria



Resumen

Diversas investigaciones han demostrado que muchas personas desconocen que el origen de un cuadro de síntomas que pueden padecer es la consecuencia de una alimentación basada en alimentos con alto o poco contenido del gluten, es una realidad en nuestros días. Frecuentemente, los diagnósticos a su vez realizados por los médicos que, sin considerar una serie de estudios y procedimientos previos, diagnostican equivocadamente un paciente condenándolo inclusive de por vida, a un tratamiento que en efecto no resuelve el cuadro de sintomatología, al contrario, le crea mayores problemas de salud.

Entre los cometidos de este documento, está elevar un análisis crítico de los síntomas de la enfermedad celiaca, recomendando toda vez que el paciente acuda a su médico, elevar inquietudes con ellos sí se puede considerar o descartar la alimentación como fuente del problema de cuadro de salud que tiene.

Palabras Claves: Alimentación, Intolerancia al Gluten, Calidad de Vida, Predisposición Genética, Diagnóstico Equivocado.

Summary

Various research has shown that many people are unaware that the origin of the symptoms they may suffer from is the consequence of a diet based on foods with high or low gluten content, which is a reality today. Frequently, the diagnoses in turn made by doctors who, without considering a series of previous studies and procedures, wrongly diagnose a patient, even condemning him for life, to a treatment that in effect



cuando descubrí que era intolerante al gluten, una revelación que cambió mi vida de muchas maneras. A través de este artículo, compartiré mi experiencia personal, desde cómo me di cuenta de mi intolerancia hasta las pruebas de laboratorio en genética que confirmaron mi condición.

I.I. Descubriendo la Intolerancia:

Comenzamos por definir el gluten: es una proteína presente en el trigo, la cebada, el centeno, y por contaminación cruzada, también en la avena. Es la proteína que desencadena la celiaquía en las personas con predisposición genética.

Libro: Dra. Sari Arponen, El Sistema Inmune por fin sale del armario.

Mi viaje hacia la conciencia de mi intolerancia al gluten comenzó con una serie de síntomas inexplicables: Estreñimiento, hinchazón abdominal, dolor o malestar abdominal, Flatulencia excesiva, cansancio persistente, sensación de debilidad, entre otros. Inicialmente, atribuí estos síntomas a diversos factores, desde el estrés hasta una mala alimentación. Sin embargo, a medida que los síntomas persistieron, decidí buscar respuestas.

A. La búsqueda de respuestas: Inicio de la Odisea Médica: Mi experiencia

does not resolve the symptomatology, on the contrary, creates greater health problems. Among the tasks of this document, is to raise a critical analysis of the symptoms of celiac disease, recommending that every time the patient goes to their doctor, raise concerns with them if diet can be considered or ruled out as a source of the problem of symptoms of celiac disease. health you have.

Keywords: Diet, Gluten Intolerance, Quality of Life, Genetic Predisposition. Stress.

I. Introducción

La salud es un tesoro que a menudo ignoramos hasta que nos enfrentamos a desafíos que nos obligan a prestarle la atención que merece. Mi propia odisea hacia la salud comenzó

La presencia de síntomas persistentes y desconcertantes a menudo desencadena la búsqueda de respuestas. En mi viaje hacia la comprensión de los síntomas de intolerancia al gluten, la elección del especialista adecuado se convirtió en el primer y crucial paso. Este relato explora mi proceso inicial de búsqueda para determinar a qué especialista acudir ante la sospecha de intolerancia al gluten.



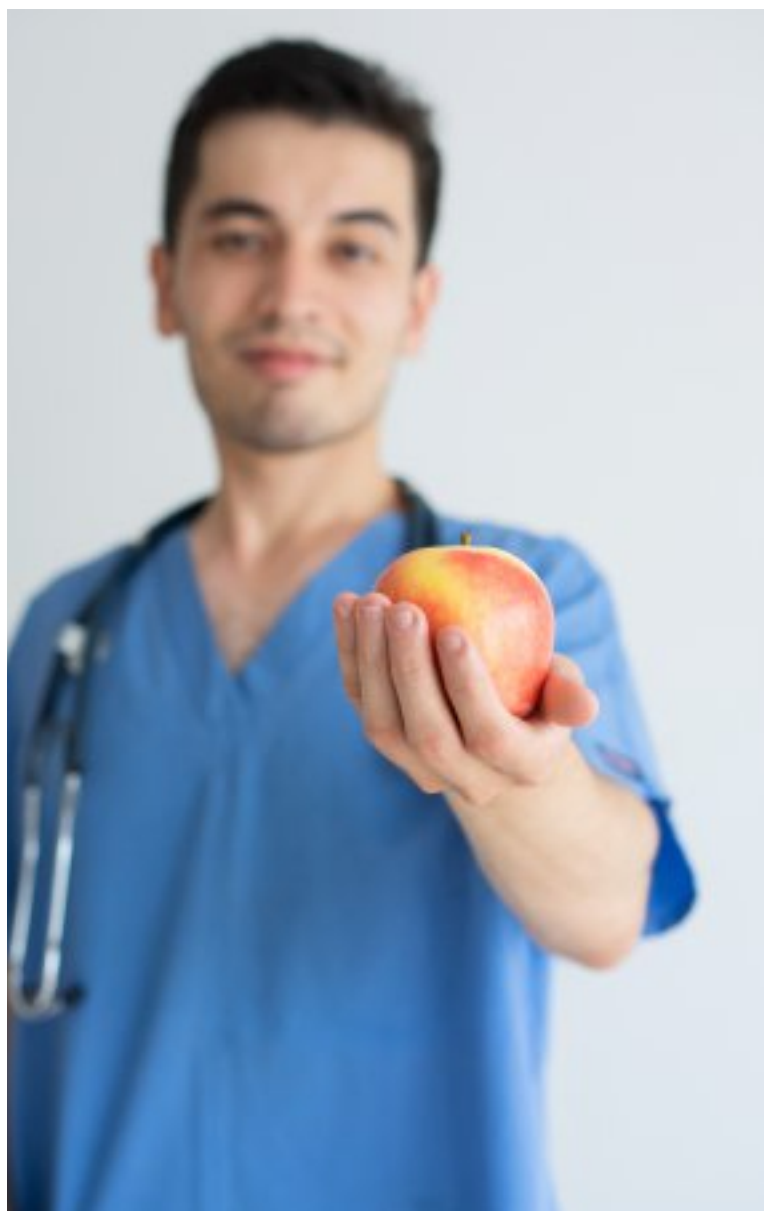
Especialista 1: Médico de Atención Primaria.

B. Especialista 1: Médico de Atención Primaria

Mi primera parada fue mi médico de atención primaria. Describí mis síntomas, pero las pruebas iniciales no revelaron ninguna anomalía obvia. Se sugirió que el estrés podría ser la causa, y me aconsejaron hacer cambios en mi estilo de vida. Sin embargo, los síntomas continuaron, lo que me llevó a buscar más respuestas.

C. Especialista 2: Médico Interno La Inicial Búsqueda de Respuestas:

Mi travesía hacia la confirmación de mi intolerancia al gluten comenzó de manera inesperada cuando mi médico interno, en busca de un diagnóstico para mis síntomas persistentes, me condujo por un camino de exámenes abdominales y más.



Mi expectativa era recibir orientación sobre la posible causa de mis problemas de salud y obtener un diagnóstico claro. Sin embargo, la realidad tomó un giro diferente.

Esta experiencia revela cómo el proceso de diagnóstico puede tomar caminos inesperados antes de llegar a una conclusión esclarecedora.

1. Exámenes Abdominales y la Confusión Inicial:

Mi médico interno, considerando mis síntomas y en un intento de descartar problemas abdominales, me sometió a una serie de exámenes abdominales. Aunque estos exámenes no revelaron anomalías graves, la confusión persistió, ya que no se proporcionó un diagnóstico claro. En lugar de resolver mi situación, este enfoque inicial sembró la semilla de la incertidumbre.

2. La Búsqueda de Respuestas:

La odisea para descubrir mi intolerancia al gluten llevó un giro inesperado cuando un coloproctólogo, en medio del desconcierto, fue el primero en arrojar luz sobre mi condición. Este relato explora cómo, tras visitar varios especialistas, mi camino hacia la comprensión y manejo de la intolerancia al gluten finalmente tomó forma.

Las molestias gastrointestinales y otros malestares me condujeron a este especialista, cuya experiencia se centraba en el sistema digestivo.

D. Especialista 3: Coloproctólogo, El Inicio de las Revelaciones

El coloproctólogo, después de una evaluación exhaustiva, sugirió la posibilidad de intolerancia al gluten como causa de mis problemas de salud. Aunque inicialmente sorprendido, me indicó la importancia de

investigar más a fondo con un gastroenterólogo para confirmar el diagnóstico.

E. Especialista 4: Gastroenterólogo:

Siguiendo la recomendación del coloproctólogo, me dirigí a un gastroenterólogo para pruebas más especializadas.



La endoscopia y colonoscopia realizadas por este especialista no solo descartaron otros problemas digestivos, sino que también confirmaron la presencia de indicios de intolerancia al gluten.

F. La Confirmación Definitiva:

1. El Diagnóstico:

El diagnóstico de la intolerancia al gluten es un proceso crucial para iniciar el camino hacia la recuperación. El proceso de diagnóstico incluyó una revisión exhaustiva de mi historial médico, análisis de sangre y pruebas genéticas específicas para la enfermedad celíaca y la intolerancia al gluten no celíaca.

Los marcadores genéticos asociados con la enfermedad celíaca estaban presentes, proporcionando la respuesta.



G. Pruebas Genéticas:

Finalmente, las pruebas genéticas desempeñaron un papel fundamental en confirmar mi intolerancia al gluten que durante mucho tiempo había buscado. Estas pruebas identifican los marcadores genéticos asociados con la susceptibilidad a la enfermedad celíaca y otras formas de intolerancia al gluten. La identificación de estos marcadores proporcionó una visión precisa de mi predisposición genética a esta condición, fortaleciendo la validez del diagnóstico.

Con la sospecha confirmada, el gastroenterólogo me derivó a una nutricionista especializada en trastornos relacionados con la intolerancia alimentaria. Esta profesional desempeñó un papel crucial al proporcionar orientación sobre cómo adoptar una dieta libre de gluten y asegurarse de que mi enfoque nutricional fuera adecuado para abordar mi condición.

I. Especialista 5: Nutricionista

En mi búsqueda de soluciones, consulté a un nutricionista para evaluar y ajustar mi dieta.



1. Educación y Concientización:

La nutricionista no solo proporcionó información detallada sobre los alimentos que contenían gluten, sino que también me educó sobre cómo leer etiquetas y reconocer ingredientes ocultos. Esta fase educativa fue fundamental para empoderarme con el conocimiento necesario para tomar decisiones informadas sobre mi dieta diaria.

2. Planificación de una Dieta Libre de Gluten:

La nutricionista creó un plan de alimentación que se adaptara a mi vida sin gluten. Esto incluyó identificar alternativas saludables y equilibrar los nutrientes esenciales que podrían haberse visto afectados por la eliminación del gluten de mi dieta. La planificación cuidadosa aseguró que no solo evitaba el gluten, sino que también recibía todos los nutrientes necesarios.

Adaptarse a una dieta libre de gluten puede ser desafiante emocionalmente, y contar con el respaldo de un profesional capacitado ayudó a gestionar la transición de manera más efectiva.

3. Mejora en la Calidad de Vida:

La colaboración con la nutricionista no solo se centró en la dieta;

también exploramos estrategias para mejorar mi bienestar general. Trabajando juntos, experimenté una mejora significativa en mis síntomas, y mi calidad de vida experimentó una transformación positiva.

4. Afectaciones de no Cumplir con las Dietas Adecuadas:

No cumplir con una dieta libre de gluten puede tener consecuencias significativas para la salud. La exposición continua al gluten puede causar daño intestinal, deficiencias nutricionales y aumentar el riesgo de otras condiciones médicas. Comprender las consecuencias de no seguir una dieta adecuada motivó mi compromiso con este cambio de estilo de vida, destacando la importancia de la autodisciplina y la responsabilidad en el manejo de la intolerancia al gluten.



III. Conclusión:

Descubrir mi intolerancia al gluten fue un punto de inflexión en mi vida. A través del diagnóstico, las pruebas genéticas y la adopción de medidas específicas, pude mejorar significativamente mi calidad de vida. Este viaje no solo resalta la importancia de escuchar a nuestro cuerpo, sino también la necesidad de educación y conciencia en torno a la intolerancia al gluten. La clave para una vida saludable radica en la comprensión de nuestras necesidades individuales y en la disposición a hacer cambios significativos cuando sea necesario.

Referencias

- S. Arponen, “El Sistema Inmunitario por fin sale del Armario”. Editorial Planeta, Bogotá, 2022.
- D. Fabio, “Yo Celíaco”, 1ª Ed-Buenos Aires, 2018.

