

**TÍTULO DEL TRABAJO**

**“Afrontando un nuevo estilo de vida: Dieta Celíaca”**

**SEUDÓNIMO DEL TRABAJO**

**Sin T.A.C.C**

## RESUMEN

Se decidió investigar sobre la enfermedad celíaca, síntomas, diagnóstico y dieta saludable para sobrellevarla, ya que tiene varios aspectos que dificultan a la persona celíaca mejorar su calidad de vida. Los objetivos planteados apuntan a conocer cómo afecta al celíaco su enfermedad desde el punto de vista físico y emocional para que el entorno tome conciencia de los efectos que tiene la misma. Otra problemática que se presenta en la ciudad de Rosario actualmente, es la adquisición de los productos alimenticios que los celíacos deben consumir, debido a la ausencia de lugares que cuenten con los mismos. Esto se vuelve una complicación para el celíaco a la hora de buscar dónde y qué comer. Para investigar se utilizó la técnica de entrevista, se realizaron grupos de discusión con personas celíacas y con personas no celíacas, se investigó en historias de vidas, y además, se hizo un relevamiento en la ciudad de Rosario para indagar si se venden productos alimenticios libres de gluten. Volviendo a la pregunta que nos planteamos para investigar, se concluyó que en la parte física, la enfermedad no se hace notoria si no se presentan los síntomas, en cambio, en la parte emocional, el celíaco debe cambiar su modo de vida, su pensamiento, y obligarse a vivir una dieta libre de gluten para tener una vida saludable. Con respecto al relevamiento realizado, se concluyó que no hay variedad de productos que los celíacos tengan a su alcance, y si hay, son costosos.

## ÍNDICE

Resumen.....	2
Introducción.....	4
Marco Conceptual.....	6
Metodología.....	10
Conclusión Final.....	12
Discusión.....	13
Webgrafía.....	14

## **INTRODUCCIÓN**

### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo afecta al celíaco su enfermedad desde el punto de vista físico y emocional?

Se estudió este problema en la sociedad de Rosario actualmente.

Se profundizó en el conocimiento sobre la enfermedad; sus causas, cómo afecta físico y emocionalmente al individuo y los tratamientos.

### FUNDAMENTACIÓN

Se estudió la enfermedad celíaca en adultos y adolescentes. La enfermedad celíaca en la sociedad de Rosario es cada vez más común pero poco conocida, un problema vinculado a dicha enfermedad se presenta a la hora de adquirir productos y consumirlos, debido a que hay ausencia de lugares que cuentan con los requisitos para que elaboren productos libres de gluten y al costo de los mismos.

### OBJETIVOS

General:

Conocer cómo afecta al celíaco su enfermedad desde el punto de vista físico y emocional.

Específicos:

1. Profundizar en el conocimiento de la enfermedad y sus efectos en el paciente.
2. Conocer si en los restaurantes de la ciudad de Rosario, hay servicios para la dieta de la alimentación celíaca y averiguar sus costos.
3. Hacer conocer la enfermedad, sus causas, sus síntomas, y su tratamiento.
4. Informar a las personas de Rosario sobre la importancia de realizarse los estudios que permiten identificar la enfermedad.

## MARCO CONCEPTUAL

### Enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca es la intolerancia permanente a un conjunto de proteínas<sup>1</sup> (denominadas prolaminas<sup>2</sup>), presentes en el trigo, la avena, la cebada, el centeno, que producen individuos genéticamente predispuestos. Estas prolaminas se encuentran en el gluten<sup>3</sup>, una red que se forma por la hidratación y el amasado de la harina. La intolerancia al gluten aparece en las personas que tienen predisposición (genes HLA) para sintetizar una proteína que posee la capacidad de unirse anormalmente a las prolaminas. De éste modo, a nivel de la mucosa intestinal se genera un complejo proteico atípico que no es reconocido por el sistema inmunológico del organismo y por lo tanto, es atacado por los linfocitos T generando una reacción inflamatoria.

Esta verdadera alergia alimentaria determina el aplanamiento de las vellosidades del intestino delgado, que son especiales para la absorción de nutrientes, vitaminas y minerales. Dentro de ese contexto inflamatorio, también se genera la producción de anticuerpos antigladina, antiendomiso y antitransglutaminasa, que son liberados a la circulación sanguínea donde pueden ser detectados a través de análisis de laboratorio sencillos y confiables.

---

#### <sup>1</sup> Proteínas:

Son macromoléculas que constituyen el principal nutriente, cuya función son transportar las sustancias grasas a través de la sangre, elevando así las defensas de nuestro organismo, adquiriendo así los nutrientes necesarios.

#### <sup>2</sup> Prolaminas:

Son un tipo de proteínas que presenta el gluten, lo que afecta la absorción de los nutrientes, estas prolaminas son: Gliadina (TRIGO), Secalina (CENTENO), Hordeina (CEBADA) y Avenina (AVENA).

#### <sup>3</sup> Gluten

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, la avena y el centeno.

¿A quién afecta?

“Afecta a 1 de cada 250 personas nacidas vivas”<sup>4</sup>. La enfermedad celíaca la padecen individuos predispuestos genéticamente.

Su base genética justifica que puede haber más de un paciente celíaco dentro de una misma familia. Pueden padecerla tanto niños como adultos.

### Síntomas

Los síntomas más frecuentes son: pérdida del apetito y peso, diarrea crónica, distensión abdominal, alteración en el carácter. Sin embargo, tanto en el niño como en el adulto los síntomas pueden ser atípicos o estar ausentes, dificultando su diagnóstico.

Los niños entre 9 y 24 meses presentan náuseas, vómitos, diarreas, distensión abdominal, pérdida de más muscular y peso, fallo del crecimiento, laxitud e irritabilidad. Después de los 3 años son frecuentes las deposiciones blandas, talla baja, anemias ferropénicas resistentes a tratamiento y alteraciones del carácter. En los adolescentes, en cambio, suele ser asintomática. En adultos, la máxima incidencia se registra en mujeres entre 30 y 40 años de edad, aunque el 20% de los pacientes supera los 60 años en el momento del diagnóstico.

¿Cómo se diagnostica?

Puesto que la enfermedad celíaca se parece a otras afecciones digestivas, sólo un médico puede determinar con seguridad si una persona la padece. Si un médico sospecha que se trata de enfermedad celíaca, probablemente indicará que se haga una prueba de sangre como primer paso para el diagnóstico de la enfermedad.

Si los resultados de la prueba de sangre indican que la persona tiene un nivel alto de anticuerpos contra ciertas proteínas en el revestimiento intestinal y el gluten — una señal de que la persona podría tener enfermedad celíaca — el

---

<sup>4</sup> <http://www.consejosdetufarmaceutico.com/la-enfermedad-celiaca-la-aventura-de-comer-sin-gluten/>

médico podría recomendar una biopsia del intestino delgado para confirmar el diagnóstico.

La biopsia consiste en la toma de una muestra de tejido que se envía a un laboratorio para ser analizada. En el caso de la enfermedad celíaca, para tomar esta muestra del intestino delgado los médicos introducen un tubo largo y delgado llamado endoscopio a través de la boca y el estómago hasta el intestino delgado. Este procedimiento no produce dolor. La mayor parte del tiempo, la persona está sedada. En algunos casos, durante el procedimiento el médico se puede recomendar anestesia general.

¿Cuál es su tratamiento?

Su tratamiento consiste en el seguimiento de una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. Esto conlleva una normalización clínica y funcional, así como la reparación de la lesión vellositaria.

Todos los pacientes reciben información sobre la enfermedad celíaca y cómo realizar correctamente la dieta sin gluten. No obstante, este tipo de dieta impone limitaciones sociales que, con frecuencia, determinan, especialmente en adultos con síntomas leves, una escasa adherencia. Además, pueden presentarse recidivas, complicaciones o enfermedades asociadas que hacen recomendables el seguimiento del paciente celíaco durante toda la vida.

El celíaco debe basar su dieta en alimentos naturales: legumbres, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas y cereales sin gluten: arroz y maíz. Deben evitarse los alimentos elaborados o envasados ya que en estos es más difícil garantizar la ausencia de gluten.

La ingestión de pequeñas cantidades de gluten, de una manera continuada, puede causar trastornos importantes y no deseables.

## **METODOLOGÍA**

¿Qué técnicas de recolección de datos se utilizaron?

Se decidió utilizar como técnica, diferentes grupos de discusión para conocer cómo se siente emocionalmente una persona celíaca y el conocimiento de las personas no celíacas sobre la enfermedad. (Ver anexo 1)

También historias de vida, para conocer más de cerca el impacto de esta enfermedad en el celíaco y en su círculo de convivencia. (Ver anexo 2)

Se entrevistó a profesionales en la temática, como lo son gastroenterólogos (ver anexo 3), psicólogos (ver anexo 4), nutricionistas (ver anexo 5), y propietaria de la cantina del sanatorio CAMEC (ver anexo 6), ya que es uno de los únicos lugares que cuenta con la venta de productos para celíacos en Rosario. Se llevara a cabo también la entrevista a integrantes de un grupo llamado “Comunidad Celíaca, Sin TACC” del Uruguay (ver anexo 7), para asesorarnos ya que comparte un objetivo en común con nuestro proyecto que es concientizar a la población sobre el tema.

Se realizó un relevamiento en la ciudad de Rosario (ver anexo 8), esto consiste en la elección de tres supermercados o puntos de venta más importantes donde pueden contar o no con productos para celíacos y comprobar si esta oferta existe. Se tomara en cuenta también distintos datos para generar un informe, como el precio, accesibilidad, demanda por parte de la sociedad, viabilidad, para difundir en la ciudad.



## **RESULTADOS**

**A partir de los grupos de discusión de las personas celíacas, e historias de vida, se concluyó que:**

- La mayor dificultad que se encuentra es que la comida es muy cara. En Rosario no se hayan lugares donde los ofrezcan.
- La mayoría de las personas celiacas padecen la enfermedad debido a la herencia genética.
- En totalidad, las personas celiacas se sienten bien consigo mismas. En cambio, desde distintos puntos de vista, no a todas las personas le cambió su forma de vivir.
- Notamos que se puede seguir la dieta correctamente y la mayoría lo acepta.
- Están al alcance de productos sin gluten, pero aun así no los adquieren en Rosario, debido a la ausencia de los mismos.
- Rosario no cuenta con restaurantes que ofrezcan alimentos sin gluten.

**A partir del grupo de discusión de las personas no celíacas, se concluyó que:**

- Han escuchado sobre la enfermedad, aunque se haya un desconocimiento de la misma.
- La mayoría no ha visto productos en Rosario, y los que han probado no les gusta.
- No tratan al celíaco como una persona enferma.
- Las dificultades que se hayan abarcan más el ámbito social.

**A partir de las entrevistas con especialistas, se concluyó que:**

- Desde el punto de vista clínico, no a todas las personas le afecta de la misma forma la enfermedad.

- Los síntomas son variados.
- Es importante realizar estudios regulados y tratar de seguir la dieta correctamente.
- En general, la enfermedad es más notoria en la parte emocional que en la física.
- La dieta estricta evita los malestares y previene el aumento de valores de la enfermedad.
- El apoyo es muy importante para lidiar con la dieta y enfermedad.

## CONCLUSIONES

Entre las personas que cuentan con esta enfermedad rescatamos según historias de vidas y grupo de discusión, que para la mayor parte de ellos no sienten un efecto negativo o incomodo en sí mismos, si bien son cambios difíciles de afrontar, con el tiempo los mismos se van volviendo naturales. Físicamente ninguno lo menciona directamente, pero casi en su totalidad no lo sufren, el cambio en la figura física no es notorio, sino en el organismo.

Por otra parte, observamos que pueden seguir la dieta adecuada correctamente con productos sin gluten y lo aceptan excelente, anexando también que en la mayoría de los casos en sus hogares todos los familiares siguen una dieta celíaca como la persona que padece la enfermedad. Si bien pueden zacear esta dieta se encuentran con la problemática de adquirir los productos, ya que en la ciudad de Rosario no hay un lugar donde vendan estrictamente productos sin TACC, al igual que la ausencia de restaurantes que ofrezca un menú para su dieta según relevamiento realizado en la ciudad de Rosario.

Según entrevistas realizadas con especialistas profesionales, podemos notar que desde el punto de vista emocional, el celíaco es afectado de distintas maneras. Afecta lo que conlleva una dieta estricta y no poder consumir productos que cuentan con gluten, así desatando un cambio de vida radical, el cual también afecta el ámbito social.

El cambio de vida que notamos, lleva al celíaco, tener que cambiar su modo de vida, su pensamiento, y sobre todo su voluntad para llevar la dieta correctamente. Se puede decir que no a todos los celíacos les afecta de la misma forma la enfermedad, y cada uno personalmente lo ve de distinta manera. Como dijimos anteriormente, a la mayoría de las personas celíacas consultadas no le encuentran el sentido negativo, y se adaptan.

Por otro lado, notamos un desconocimiento de la enfermedad en personas no celíacas. Por esa causa, se recomienda realizarse el estudio de detección de la enfermedad vía sangre, para observar los valores y saber si es

necesario empezar a realizar una dieta estricta o no; así llevar una vida sana, libre de gluten.

## DISCUSIÓN

Después de aplicada la metodología y analizado los resultados, podemos afirmar que la enfermedad afecta de distintos modos a cada una de las personas que la poseen. Algunas personas no sienten efectos negativos en lo emocional, pero si presentan síntomas, en cambio algunas lo sufren en el ámbito social, pero no se sienten mal físicamente. Cada uno lo vive de distinta manera.

El cambio de dieta afecta más emocionalmente que en lo físico, podríamos deducir que emocionalmente es un cambio negativo y físicamente positivo.

El cambio negativo refiere al entorno, a cómo la persona celíaca decide llevar la dieta y de la manera que lo enfrenta. Por otro lado, el cambio positivo radica en la salud, ya que comienza a vivir una vida sana, siguiendo la dieta correctamente y afrontando lo que conlleva la enfermedad.

En cuanto a los productos alimenticios, la mayoría accede a ellos, pero eso no quiere decir que sea fácil conseguirlos. Son muy caros y hay escasez de los mismos. Según entrevista realizada a la Comunidad Celíaca del Uruguay "Sin TACC" (ver anexo 19), se está tratando de luchar contra los derechos de los celíacos, y por medio de la intervención del gobierno, bajar el valor de los productos y vender más variedad.

Hay un desconocimiento parcial en las personas que no padecen la enfermedad, fue notorio a través de los grupos de discusión. Se trata de profundizar sobre el conocimiento de la enfermedad, y que todos sepan lo que es ser celíaco.

Para difundir nuestro proyecto, y cumplir con los objetivos que nos planteamos, decidimos realizar charlas informativas acerca de la enfermedad con gente especializada, entregar folletos, y organizar actividades recreativas en instituciones escolares.

## WEBGRAFÍA

- [http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/enfermedades/celiac\\_esp.html](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/enfermedades/celiac_esp.html) [17/05/2015 18:20 hs.]
- <http://www.nutrar.com/imp.asp?ID=163> [20/05/2015 15:43 hs.]
- [www.favaloro.edu.ar](http://www.favaloro.edu.ar) [22/05/2015 11:38 hs.]

## **ANEXOS**

### **Anexo 1**

#### **Grupo de discusión: Personas Celíacas**

1. ¿Cómo y cuándo te diagnosticaron la enfermedad?
2. ¿Te cambió la forma de vivir?
3. ¿Qué dificultades encuentras en esta enfermedad?
4. ¿Puedes llevar a cabo la dieta correctamente?
5. ¿Te sientes bien contigo mismo?
6. ¿Te es fácil adquirir productos? ¿Cómo los adquieres?
7. ¿Tienes algún familiar celíaco? ¿Quién o quiénes?
  - **3 integrantes**
  - **Sexo femenino: 2**
  - **Sexo masculino: 1**
  - **Alumnos de 2º y 3º**

#### **P: ¿Qué dificultades encuentras en esta enfermedad?**

Más que nada la dificultad es con la comida, en comer en lugares que salen muy caras, porque le ponen el IVA y los impuestos a la comida y sale muy cara.

#### **P: ¿Tienes algún familiar celíaco? ¿Quién o quiénes?**

1-Madre

2-Prima

3-Tia

#### **P: ¿Te sientes bien contigo mismo?**

1-Si, no tengo ningún problema

2-Si

3-Si

**P: ¿Te es fácil adquirir productos? ¿Cómo los adquieres?**

1-Si, ahora en tata vienen cada vez más productos para celíacos. Mi padre me trae de nueva helvecia de un almacén que es toda para celíacos

2-Si

3-Si

**P: ¿Te cambio la forma de vivir?**

1-No, pero en algún punto si, por ejemplo cuando vas a ciertos lugares y no tenes te llevas tu propia comida, tipo en eso cambio en otra cosa no

2-No

3-No

**P: ¿En lo social como se sintieron, si se juntaban a comer con amigos o ir a cumpleaños se sentían mal o distanciados?**

1-No

2-No

3-No

**P: ¿Desde cuándo son celíacos?**

1-2012

2-2011

3-Cuando tenía 4 años

**P: ¿Puedes llevar a cabo la dieta correctamente?**

1-Si

2-Si



3-Si

**P: ¿No les da ganas de comer cosas con gluten?**

1-No, no me dan ganas de probar.

2-En mi casa todos comemos para celíacos aunque no sean, si cocinan, cocinan algo que sea para celíacos y comemos todos.

3-No

**Grupo de discusión: Personas no Celíacas**

1. ¿Conoces algún celíaco?
  2. ¿Has escuchado sobre la enfermedad?
  3. ¿Cómo te sentirías estando con un celíaco?
  4. ¿Tratarías a esa persona como diferente?
  5. ¿Has probado productos sin gluten?
  6. ¿Has probado productos sin gluten? ¿Crees que hay diferencias entre los alimentos?
  7. ¿Has visto lugares donde los vendan acá en Rosario?
  8. ¿Qué dificultades le ves a la enfermedad?
- **11 integrantes**
  - **Sexo femenino: 9 personas**
  - **Sexo masculino: 2 personas**
  - **Alumnos de 4to, 5to y 6to**

**P: - ¿Has visto lugares donde vendan productos acá en Rosario?**

R: - No, nunca me fijé.

R: - No.

R: - He visto pero no sé dónde los venden.

**P: - ¿Pero saben cuáles son?**

R: - Sí, las galletitas de arroz y todo eso.

**P: - ¿Ven seguido?**

R: - Las galletitas de arroz es lo que más se ve.

R: - Y los chizitos, papas fritas y esas cosas, ¿también se puede comer?

R: - Sí porque los chizitos están hechos con harina de maíz.

**P: - ¿Cómo te sentirías estando con un celíaco?**

R: - Normal.

**P: - Por ejemplo, vos estás con un celíaco y no puede comer lo mismo que vos estás comiendo, ¿qué pensarías sobre esa persona?**

R: - En mi clase había una, pero se llevaba su comida.

R: - ¿Qué te cambia? Lleva su comida.

R: - Es normal, nada más que no pueden comer ciertas cosas.

R: - Y aparte es como te sentirías escribiendo con alguien, uno escribe con derecha y otro con izquierda, es algo natural.

R: - Se tiene que adaptar desde un principio porque sabe cómo son las cosas

**P: - ¿Has escuchado sobre la enfermedad?**

R: - Sí.

R: - Sí.

R: - Es algo muy común hoy en día.

**P: - ¿Tratarías a la persona como diferente?**

R: - No.

**P: - ¿Has probado productos sin gluten?**

R: - Galletas de arroz, tortas.

R: - Ah sí, es feo.

R: - No me gusta a mí.

R: - Yo comí una torta una vez.

R: - Hay algunas cosas que son ricas.

R: -Es diferente, hay cosas ricas.

R: - Claro, el pan de celíaco y esas cosas.

**P: - ¿Alguno probó el pan de celíaco?**

R: - Tampoco me gusta.

**P: -¿Creen que hay diferencia entre los alimentos?**

R: - Sí.

**P: - ¿Conoces a algún celíaco?**

R: - Sí.

R: - A vos.

**P: - ¿Qué dificultades le encuentras a la enfermedad?**

R: - Nada, que no pueden comer harina.

R: - Que tienen que tener una dieta estricta.

R: - Es más complicado cuando estás con alguien porque no puedes comer lo mismo, eso es una dificultad.

R: - En la casa, cuando tienen que cocinar.

R: - También en la cantina del liceo que no venden muchos productos. Venden alfajores nada más.

R: - En los cumpleaños.

R: - No afecta solo una parte, afecta el autoestima también.

R: - a la hora de una excursión tener que pedir comida específica y eso también.

R: - Siempre tenes el tema de llevarte tu comida.

## **Anexo 2**

### **HISTORIAS DE VIDA:**

#### **1 – Femenino, 46 años.**

*“En 2010 tuve un cuadro alérgico en piel, muy persistente y generalizado en varias partes del cuerpo: piernas, espalda, abdomen y rostro. Consulté con dermatóloga y diagnosticó urticaria y desde allá comencé con análisis, debido al antecedente de que mi hija es celíaca. Se indagó en sangre y se confirmó luego de una endoscopía que tengo una enteropatía severa grado 3.*

*Mi forma de vivir ya había cambiado desde que mi hija y mi sobrino fueron diagnosticados. Aprendimos a comer de otra manera y a cocinar. Tanto es así que es mi hobby la cocina.*

*Lo más difícil de esta enfermedad es lo social. Es decir, en reuniones o salidas es complicado consumir tranquila comida libre de gluten si la hubiera, ya que a veces simplemente no tienen para ofrecernos.*

*Al momento de cocinar también se hace difícil cuando elaboras para otros menús que no son libres de gluten, por ejemplo, pastas, se transforma en un caos la cocina, dos ollas, dos coladores, etc., etc... y mucho cuidado para aislar todos los ingredientes y elementos que vayas a utilizar.*

*Sí, realmente en casa se hace la dieta libre de gluten y a veces todos comemos lo que cocino para mí y mi hija, les gusta aunque también se cocina lo que los no celíacos quieren y pueden comer.*

*Si bien al principio fue difícil, al tomar conciencia y ver que te sientes mejor, la dieta se incorpora naturalmente agregado a que haces una vida sana.*

*No es muy fácil adquirir los productos o hay poca variedad. Compramos lo básico y muchas cosas elaboramos: pan, pizzas, pasteles, tortas fritas, bizcochos, pastas. De los precios ni hablemos, son más caros que los productos con gluten, pero mi pensamiento es que como no debo consumir medicamentos los alimentos libres de gluten son nuestra medicina.*

*En mi familia somos muchos celíacos, por orden de diagnóstico son: mi hija, mi sobrino, yo, mi hermano, y mi hermana. Como les digo, somos casi la mayoría en el club y sigo haciendo cosas muy ricas en la cocina celíaca. ”*

## **2- Femenino, 16 años.**

*“Me diagnosticaron la celiaquía hace dos años atrás aproximadamente, un año antes de que me dieran este diagnóstico, sufría de mucho dolor de panza, me impedía hacer muchas cosas como deporte por ejemplo, me retorció tanto del dolor y lloraba demasiado, dolores que realmente sufría, me ponía demasiado blanca, comenzaba a transpirar, estaba sentada y parecía que estaba corriendo una maratón de lo cansada que me encontraba, me venían dolores menstruales fuera de la fecha de mi periodo, a veces tenía mal humor, perdí más de 10 kilos y estuve internada unas tres veces, se desconocía de donde provenían esos dolores, hasta que por fin un doctor dio con la tecla y me hizo un examen que claramente dio positivo. Sí, me cambio la forma de vivir, estar acostumbrada a comer de todo cuando quisiera a pasar a tener una dieta muy diferente definitivamente me costó, pero por suerte sabía de donde provenían todos esos dolores que se presentan cada vez que como harina, al principio llore mucho, no me gustaba la comida y no me acostumbraba a la idea de no poder comer todo lo que me gustaba, ver a mis amigas comer en una pizzería cuando yo no podía, la idea me volvía loca, y esa es una de las dificultades que encuentro, a veces no puedo comer nada en los cumpleaños, al salir a cenar muchas cosas o casi la mayoría no puedo comerlas, muchas cosas tengo que cocinármelas y seguramente es lo más difícil de adaptarse a la dieta, sinceramente es muy difícil seguir la dieta al pie de la letra, trato y mi madre me ayuda muchísimo en ello, todo mi entorno me ayuda, a veces tengo que ser sincera y como gluten, pero conozco las consecuencias y las entiendo, sé que a la larga puede causar algo grave y para que ingerir algo que me hace mal?, al empezar a hacer la dieta mi vida cambio realmente y no exagero, empecé a sentirme muy bien conmigo misma, el mal humor que es uno de los síntomas de comer gluten se fue, los dolores menstruales fuera de fecha también, el odioso dolor de panza también, realmente estaba feliz con eso. No es tan fácil conseguir todos los productos pero tampoco es complicadísimo, mi madre me compra varios de ellos en buenos aires y en la Sofoval de valdense donde vivo encuentro varias cosas que puedo comer, hay muchísimas cosas dulces y a mí me gusta más lo salado por ahí es más difícil conseguir cosas saladas cada vez que quiero y debido a ello tengo que cocinarme, no tengo familiares*

*celiacos pero sin embargo no tienen problema de comer la misma comida que hacen para mí, incluso les gusta más y creo que eso me ayuda muchísimo en este cambio, conozco a un par de personas celiacas y pertenezco a varios grupos donde se habla de eso, no es un tema que se desconozca y eso me parece genial. Hace más de dos años que soy celiaca y esta es mi historia, a veces complicada a veces difícil pero en fin, hoy me siento mucho mejor y cada día tengo los valores de la enfermedad más bajo, lo cual es muy bueno!”*

### **3- Femenino, 36 años.**

*“Tengo 36 años, hace 1 año y medio fui diagnosticada. Perdí varios embarazos y uno el más triste y doloroso un bebe al nacer. Y cuando estaba en el primer mes de un nuevo embarazo me hicieron el análisis y salió positivo. Desde ahí hasta ahora he hecho la dieta. Cambio si me forma de vivir y mi embarazo prosperó y tengo mi pequeño de 13 meses.*

*Yo era asintomática, no tenía ninguno de los síntomas específicos, solo el problema para mantener los embarazos, puedo asegurar que me costó adaptarme pero valió la pena y lo vale porque sé que es muy importante cuidarme previniendo otras enfermedades a las que los celiacos podemos estar más propensos, (y sobre todo las mujeres).*

*Es difícil adaptar a tu familia a alimentarse diferente, o es preparar comidas diferentes lo que económicamente se hace muy difícil hoy día, los productos para elaborar son muy caros, no es sencillo y muchas veces se termina comprando lo hecho que es más caro aún.*

*Mi marido y yo éramos de comer de delivery los fines de semana hábito que ya no es válido para mí...se hace muy difícil para salir a comer también ya que no se encuentra un lugar en el que no exista la contaminación cruzada ya que no revisten la higiene necesaria. No es fácil cuando vamos a fiestas o reuniones y no hay nada para que coma. Y también tengo amigos que siempre me tienen mi menú preparado y separan los alimentos. Por todo esto puedo decir que no es fácil llevar la dieta correctamente.*

*Me he adaptado a la dieta sin problema, y si hago alguna excepción, la molestia es mínima, pero no me salgo de la dieta porque considero prioridad la salud y como planteé al principio soy realista de las consecuencias que puede ocasionar a largo plazo.*

*Hoy día creo que hay muchas cosas para adquirir que son sin gluten, si bien no es variedad hay más cosas, se ha tomado conciencia y los productos van pasando por la aprobación de sin tacc, yo cocino sin gluten alguna cosas específica sino encargo a alguien que se especialice o en mi familia dentro de los que somos es mi hermana que cocina muy bien y hace y me convida.*

*En la familia son celíacos una de mis sobrina, mi sobrino, mi hermana mi hermano y yo. A mi hijo le hice dieta libre de gluten hasta los 12 meses, hace 1 mes que viene ingiriendo con gluten, y por todos estos antecedentes valoraran clínicamente en peso y más algún cambio y después quizás le hagan la prueba en sangre.*

*En mi situación fui la última de la familia en diagnosticar entonces no me sentí sola en este camino, el caminar sin gluten, y mi motivo el concretar el sueño de ser madre me hizo hacer la dieta de una forma diferente a la que quizás le haya pasado a otras personas.”*

#### **4- Masculino, 45 años.**

*“Hace 4 años me diagnosticaron la enfermedad.*

*Sabía del tema porque mi hijo, mi sobrina y mi hermana eran celíacos.*

*Lo más difícil es acostumbrarse al cambio de dieta. Pero también acceder a los productos. No todos los comercios tienen. Los precios son muy altos y no siempre están bien identificados.*

*No hay restaurantes que tengan en cuenta el tema.*

*Una vez que se acostumbra es llevadero y uno empieza a sentirse mejor.”*

#### **5- Femenino, 73 años.**

*“Me diagnosticaron la enfermedad con 73 años de edad, hace unos días atrás. Desde hace mucho tiempo antes, habían diagnosticado a gran parte de mi familia la enfermedad, mis tres hijos, y dos nietos. Podría decir que estoy acostumbrada a cocinar y reconocer la dieta correcta que llevan ellos, pero por mi parte decidí no adherirme a ella. Debido a que nunca tuve los síntomas, ni la*



*enfermedad provocó malestares en mí, y no creo que lo haga, si ya no lo hizo hasta entonces.*

*Mi hija decidió realizarme el estudio para solo saber de dónde provenía esta cadena de la enfermedad. Y así fue...*

*Yo iba a realizarme estudios debido a otra causa, pero ¿por qué no incluirlo?*

*Encuentro dificultades en la enfermedad, y las reconozco. Todo el tema de tener que cocinar, me acostumbré gracias al tener que prepararle para mis hijos cuando vienen a comer o todos los días para mis nietos. El tema de adquirir productos que no tenemos a nuestro alcance, hace más difícil adaptarse a la dieta.*

*Puedo decir que con voluntad se puede llevar la dieta a cabo y que no es tan difícil adaptarse, pero cada uno sabe cómo llevarla”.*

## **6- Femenino, 17 años.**

*“Desde muy chica, nunca quise comer mucho, de por sí que soy un poco ñanga, se le sumaba aquella enfermedad desconocida, que sin saberlo, cambiaría mucho mi vida.*

*Vivía en controles pediatras, y siempre era lo mismo, “tenes que comer más”, “esta niña esta baja de peso, no aumenta”, “le daremos vitaminas”, pensaban que sólo era la parte psicológica. Hasta que se decidieron por hacer los primeros análisis de sangre, que al parecer, todo era normal. Repetidos análisis y llegó el momento de realizar aquel estudio que puede que a muchas personas asuste, biopsia.*

*En el momento, con diez años de edad, no entendía que estaban haciendo conmigo y el porqué de todas estas cosas, y cuando me explicaron el estudio, al parecer, era algo sencillo, sin dolor, que tal vez descifraría lo que me estaba haciendo mal.*

*Fue así, que el 31 de Julio de 2007, viajamos a Montevideo con mi tía y madre, a realizarme la biopsia. Recuerdo ese día claramente, recuerdo las caras de las personas, y de la manera que me lo hicieron, desde el día de hoy, se me es fácil sentir todo lo que sentí ese día, y lo recuerdo como si fuese sido ayer.*

*Deberíamos esperar al menos 15 días para obtener los resultados. Y fue así, el 15 de Agosto de 2007, mi madre me contó lo que tenía, que padecía una*

*intolerancia al gluten, que no podía comer con harina, debía cambiar y seguir una dieta estricta para poder ser una persona sana.*

*Al principio, siendo tan chica, comía lo que mi mamá me daba, pero encontré en mi misma un cambio, me sentí mejor, y ya no sentía esas ganas de no querer comer, ya no rechazaba la comida, ni tenía todos los demás síntomas. Pero al crecer un poco más, y empezar a hacer más amigos, las cosas se complicaron un poco. Me sentía apartada, diferenciada, sentía que ser celíaca era una etiqueta, que el no poder comer lo mismo que comían los demás me hacía diferente, me hacía una persona enferma. Me torturaba que me preguntaran ¿Qué vas a comer?, ¿Podes comer esto?, ¿Por qué no te traes tu comida?, me hacía sentir que no pertenecía a ese grupo. Aparecerme con tappers o con un paquete de galletitas para las meriendas.*

*Mi vida cambió totalmente, no sentía pertenecer a donde estaba yo. Hasta que me enteré que mi primo también era celíaco, genial, por lo menos éramos dos. Aun así, solo en comidas familiares veía a mi primo, entonces en lo social, todo siguió mal como siempre.*

*Mi madre fue diagnosticada en 2010. Ahí las cosas empezaron a cambiar, tenía a una de las personas más cercanas, igual que yo, con el mismo estilo de vida, y ya no era una en el mundo, éramos dos. Todo se hizo más fácil al saber que las dos comíamos lo mismo y nos sentíamos bien, pero, como siempre, la contra estaba, en que sólo me sentía así en casa.*

*Seguí creciendo y acostumbrándome a este estilo de vida, me había acostumbrado a ser “la celíaca”. Pero, fui aceptándolo, conocí personas increíbles como mis amigos, que siempre se preocuparon por lo que comía yo, pero si yo comía distinto, todos tratábamos de comer lo mismo.*

*A pesar de tener que cambiar toda mi forma de vivir, puedo llevarlo, costó, pero al ir creciendo fui reconociendo lo que está bien y lo que está mal, ver que no tenes porque sentirte apartada de cierto grupo, solo por tener que comer distinto, por tener que seguir una dieta.*

*Obviamente hay muchas complicaciones a la hora de alimentarte en esta enfermedad, de ver todas las etiquetas de todos los productos, y saber bien que marcas podes y cuáles no. Se dificulta mucho en conseguir productos, ya que no en todos lados los venden, pero eso no quiere decir que sean imposibles de adquirir, aunque la mayoría son muy caros. También se complica*

*mucho más el estar segura de lo que estas comiendo te hace bien, hay que aprender a comer sin miedo.*

*Llevo la dieta correctamente, y no solo gracias a mi misma, sino a todas las personas de mi familia que son celíacas que me acompañan (madre, primo, tío y tía), y a mis amigas, amigos, novio, que siempre están fijándose en lo que como yo y me acompañan en la dieta.*

*Hoy por hoy, puedo decir que me siento muy bien conmigo misma, que aprendí demasiado con el correr de los años y con este proyecto. Que me animé a pensar de otra manera y verlas desde otro punto de vista, de que puedo vivir la vida sanamente y sin gluten. Siento que esta enfermedad ahora es parte de mí. Que tal vez, no sería yo si no la tuviese.*

*Puedo decir que aprendí a afrontar un nuevo estilo de vida, la dieta celíaca.”*

### **Anexo 3**

#### **Entrevista a gastroenteróloga - Dra. Marie Howe**

**P: ¿Cómo haces el estudio para confirmar que una persona es celíaca?**

R: Para confirmar que una persona es celíaca se hacen dos estudios. El primero es un análisis de sangre, donde buscamos anticuerpos en sangre que nos digan que la persona pueda ser celíaca. Nos da la sospecha que pueda ser celíaca, y lo que realmente nos va a confirmar el diagnóstico, es el segundo estudio que es la endoscopia, es una gastroscopia con biopsia del duodeno, que es la primera porción del intestino delgado, la cual es uno de los sitios más afectados por la enfermedad celíaca.

**P: ¿Cómo toman los pacientes el hecho de tener que realizarse los estudios?**

R: El análisis de sangre la mayoría no tiene problema, el problema se convierte en la endoscopia. Hay mucha gente que le tiene miedo, que no se la quiere hacer, pero en general les hablamos bien, les explicamos cómo es el estudio, que no duele, que son cinco minutos, que es necesario y se lo hacen. A veces los que no quieren, no hay caso ni forma de convencerlos y se lo hacemos con anestesia. En general, cuando le explicamos la importancia que tiene saber el diagnóstico, de si son o no son celíacos, la gente se lo hace igual.

**P: ¿Cómo afecta al celíaco su enfermedad?**

R: En la enfermedad celíaca hay muchísimos síntomas por eso les afecta la calidad de vida porque se sienten mal, se sienten débiles, tienen anemia, tienen llagas en la boca, se les cae el pelo, se le quiebran las uñas, tienen diarrea, tienen materia dura, tienen dolores de panza, se les hincha el abdomen, no se desarrollan, no les viene la primera menstruación, generalmente se desarrollan más grande, cuando quieren tener hijos y no quedan embarazadas, pierden los embarazos o tienen bebés con bajo peso o muy prematuros, tienen fracturas, se fracturan cualquier tipo de hueso.

Pueden de no tener nada y ser un celíaco sin síntomas y de casualidad, porque tiene un familiar celíaco; se estudia a la familia y a veces se descubre a un

celíaco que no tenía ningún síntoma o puede tener todos los otros síntomas y esos son los más graves en general. Los más complicados son en el intestino porque le afecta muchísimo. Cuando están haciendo la dieta les afecta la vida, en sentido de tener que cuidarse en lo que comen, de tener que estar siempre atentos a las etiquetas, con que productos se elaboran los alimentos, pero en realidad se sienten bien en la parte médica, lo logran y hacen una vida bastante normal. Desde el punto de vista social hay cosas que hay que vigilar, que estar pendientes pero desde lo médico se normaliza.

**P: ¿Consideras importante incluir en los estudios clínicos de rutina el análisis de detección de la enfermedad celíaca?**

R: Se está atendiendo incluirlo como análisis de rutina, en general no se lo hacen. Creo que es importante porque la mayoría de los celíacos que hay todavía no los hemos diagnosticado. De 10 celíacos solo 3 son los que diagnosticamos, hay 7 que todavía no sabemos.

Lo ideal sería poder incluirlo, es un examen caro y creo que esa es la principal contra de que por eso no se lo incluye, ante la mínima sospecha hay que hacerlo.

**P: ¿Se asemeja a alguna otra enfermedad que quizás confunda?**

R: Como tiene tantas formas de manifestarse, se puede asemejar a muchas enfermedades. Dentro de las enfermedades digestivas cualquier diarrea puede ser confundida con la enfermedad celíaca y no serlo, o a veces el intestino irritable, que es un intestino que funciona mal, trae dolor de panza, da hinchazón, da diarrea, que bien se confunde con la enfermedad celíaca, pero para eso están los análisis.

## **Anexo 4**

### **Entrevista a psicóloga – Dra. Liliana Sonderegger**

**P: ¿Qué tipo de apoyo le da un psicólogo para guiar su dieta escrita?**

R: Se trabaja profundizando, la angustia y ansiedad, temores que genera la enfermedad y el cambio en las rutinas alimenticias que genera. Es importante que la persona acceda a la mayor cantidad de información posible sobre la enfermedad, y sobre la dieta y los productos que consume. Ya que el desconocimiento, suma más ansiedad.

**P: ¿Cómo se siente normalmente el celíaco frente al cambio de dieta?**

R: Frustrado, queda limitado en algunas rutinas de alimenticias en el proceso de socialización. Ya que sus pares se reúnen, por ejemplo: para realizar una comida, un festejo, y se debe tener en cuenta que el celíaco debe comer "diferente"; es mayor el peso de lo social por sentirse "diferente" que quizás la diferencia en los alimentos.

**P: ¿En los pacientes niños y adolescentes que diferentes estrategias puede utilizar un psicólogo para apoyar al celíaco?**

R: Acompañarlo en la angustia y frustración que siente, que puede ir tomando conciencia que todas las personas son diferentes. Pero que lo más importante es el autocuidado que puede lograr. Hoy en día no es difícil acceder a productos para celíacos de manera que eso se convierte en una ventaja.

Además se debe trabajar con la familia para que tengas la información adecuada sobre la enfermedad, y apegarlo de manera adecuada, en el cambio que genera la enfermedad.

En estos casos es importante el abordaje interdisciplinario; es decir que todos los profesionales tratamos: médico, nutricionista, psicólogo, psiquiatra (si también está entrevistada) están comunicadas y apuntan a ayudar al niño, adolescente o adulto. Es importante que se logre funcionar como equipo tratante.

También se puede recurrir a grupos terapéuticos en donde se genera un espacio de contención y desahogo importante.

## **Anexo 5**

### **Entrevista a nutricionista – Dra. Noelia Giménez**

**P: ¿Cuáles son los primeros pasos en la guía para iniciar el tratamiento libre de gluten del paciente celíaco?**

R: Entender que libre de gluten quiere decir que es una proteína que hay en cuatro cereales que son de los más consumidos cada día, que tienen que no consumirse tantos cereales eso es lo primero, me parece que eso es lo primero para evitar malestares y consecuencias complicadas, lo demás es entender que es lo que le está pasando.

**P: ¿Qué diferencias hay en cómo se propone una dieta a un niño y a un adolescente?**

R: No me parece que hay mucha diferencia, creo que en ambos, que todavía no son adultos, y todavía no son responsables totalmente de tomar las decisiones que tienen que tomar, tienen que hacerse ver que tienen que tener confianza en el profesional que los trate y en la familia, que las decisiones que tomen y las indicaciones que le dan son para su bienestar presente y futuro. Y que otra de las cosas que me parece que los mensajes que hay que darle a los dos, que no hay que llorar por lo que no se puede sino disfrutar de lo que se puede, porque obviamente hay alimentos que están excluidos de su alimentación, pero que a pesar de eso se puede disfrutar de una comida rica y variada con otros alimentos.

**P: ¿Cómo se toman los pacientes el hecho de vivir una dieta estricta?**

R: Algunos con naturalidad y se acostumbran como nos acostumbramos todos a las cosas que terminan siendo una rutina en nuestra vida y una cosa permanente, algunos se resisten al principio y hacen pruebas con las que le va mal, porque ustedes saben que el problema es que tienen diarreas continuas, que no crecen bien, que tienen hinchazón del abdomen, todas molestias que les complican la vida, cuando se dan cuenta que haciendo pruebas, que significa no respetar la dieta, se les complica más, vuelven a portarse bien.

## **Anexo 6**

### **Entrevista a la propietaria de la Cantina del sanatorio CAMEC – Noelia Giménez**

**P: ¿Qué productos para celíacos ofrecen y desde cuándo? ¿Cómo se producen?**

R: Hace por lo menos cinco años que ofrecemos productos para celíacos y lo que hacemos es comprar las harinas y las féculas que no tienen gluten, y cumpliendo las reglamentaciones vigentes se mantienen en recipientes.

**P: ¿Tienen la higiene necesaria para evitar contaminar?**

R: Sí, ¡por supuesto!

**P: ¿Son accesibles en precios?**

R: Si prácticamente, obviamente nosotros tenemos un margen de ganancia menor en el producto de celíaco que en los no celíacos, el tema es que si queremos que la gente los pueda comprar no podemos ponerle el margen que les ponemos a los otros, entonces creo que algunos ni siquiera hay diferencia y si hay diferencia es mínima, lo que pasa que algunos como son de masas, para estirar y cortar, como al no tener gluten no se pueden estirar la masa la tienes que trabajar manualmente, muchas veces cortar y frizar para después poder manejar, porque bueno se rompen con facilidad y sobre todo no se pueden amasar ni estirar, la manipulación es bastante más complicada, sobre todo, además de que los productos cuestan un poco más, o algunos mucho más, la mano de obra es lo más caro.

**P: ¿Qué tipo de relación le vez a los precios entre los productos con gluten y sin gluten?**

R: De alguna manera se los acabo de decir, nosotros tenemos, haber una escasa diferencia, debíamos tenerla más, lo conocemos, lo sabemos bien, pero lo que pasa es que este comercio, negocio como le quieran llamar, si bien obviamente tenemos que tener un margen de ganancia, sino no lo podríamos mantener, apunta más a la calidad y a la cantidad de lo que vendemos que al



margen de ganancia, que estamos en una institución de servicio además, no es un boliche en la calle, no es un supermercado, que en esos lugares muchas veces suben demasiado los precios, justamente por lo raro del producto, por lo escaso , por el prestigio que tiene, todo eso lo cobra.

**P: ¿Conoces algún otro lugar de rosario donde vendan estos productos?**

R: De hecho así como nosotros de elaboración propia no conozco, si los hay respeto que los haya y va bienvenido, pero yo no lo conozco, lo que si se es que en la mayor parte de los supermercados hay panes, biscochos, galletitas, hasta tortas y además, las preparaciones que vienen prontas de modo industrial en una bolsa, en una caja, que las compras y las preparas en tu casa rápidamente, nosotros acá también hacemos por ejemplo panqueques para canelones o para panqueques dulces, el tema es que en general como no tienen demasiada salida, la gente por suerte ha llegado a elaborar en su propia casa tenemos poco stock.

## **Anexo 7**

### **Entrevista a la propietaria de la “Comunidad Celíaca del Uruguay (SIN T.A.C.C)” – Tatiana Salerno**

#### **P: ¿Por qué formas parte de esta comunidad?**

R: Formo parte de la comunidad celíaca del Uruguay porque allí me siento bien y respaldada en mis derechos. Desde que comenzamos a formar esta comunidad (en el tiempo en que aún no teníamos ni nombre) me sentí muy bien.

Formo parte de la Comunidad también por ser el único grupo en la actualidad con el cual me siento representada. Comunidad celíaca me ofrece, a mí y a tantos, información acerca de la celiaquía, recetas, algunos "piques" de donde comparar, donde ir a comer, etc. Pero además brinda a todo el grupo un apoyo en todo. Hace que los celíacos no nos sintamos personas "enfermas" o "discapacitadas" como algunos lo piensan. Sino que nos hace sentir personas sanas, simplemente con una condición distinta la cual nos hace alimentarnos de determinada manera. Pero sin duda, la razón más importante por la que formo parte de la Comunidad Celíaca del Uruguay es porque es un grupo dedicado a defender la vida de los celíacos y celíacas, a luchar por una mejor calidad de vida para nosotros. No tiene otro tipo de intereses, simplemente defender nuestros derechos. La iniciativa de la carta a presentar a la Comisión de Salud y la recolección de firmas demuestra el interés por cada uno de los celíacos y celíacas del país.

#### **P: ¿Cómo y cuándo te diagnosticaron la enfermedad?**

R: Me diagnosticaron la celiaquía en Noviembre de 2013. Hacía ya dos años que paseaba de especialista en especialista. Cardiólogo, neumólogo, etc. Siempre estaba muy cansada, con dolores continuos de cabeza, distensión abdominal y diarrea entre otras cosas. Pero ningún médico sabía darme respuesta. Atribuían todo al estrés. Todo cambió cuando por casualidad llegue a una doctora internista. Ella me mando exámenes de sangre (como me lo hacían habitualmente) pero muy completos. Me los hice. Cuando fui a la consulta para entregarlos me dijo "No tenes nada. Estos valores están altos porque sos celíaca". Y así me enteré... de pura casualidad. Esto demuestra el

poco conocimiento que tienen los médicos sobre dicha enfermedad. Mis síntomas eran los normales de los celíacos, y a pesar de ellos nunca se les ocurrió mandarme los análisis de detección de la celiaquía...

**P: ¿Te cambio la forma de vivir?**

R: Desde el primer día en que me dijeron "sos celíaca" mi vida cambio totalmente. Y seguramente cuando expreso esto las personas piensan que mi vida cambio totalmente en lo alimenticio únicamente. Pero no. Ser celíaca es más que no comer gluten.... ser celíaca es ir a un cumpleaños y no poder comer nada de lo que hay en la mesa, o que te inviten a comer y digas "no puedo, soy celíaca". Ser celíaca es volverte detective; salir a comprar alimentos e investigar almacén por almacén, supermercado por supermercado, góndola por góndola, producto por producto. Leerte la letrita chica de cada alimento esperando encontrar un "no contiene gluten". Ser celíaca es también aprender a cocinar de nuevo, con productos nuevos y más difíciles de manejar. Ser celíaca es gastar dinerales en productos que no lo valen. Por todo eso y mucho más... mi vida cambio totalmente. Desde la alimentación, la economía, las saludas sociales.... Pero también cambio positivamente ya que al comenzar la dieta sin gluten mis síntomas desaparecieron.

**P: ¿Qué dificultades encuentras en esta enfermedad?**

R: Las dificultades que encuentro son varias. Algunas de ellas ya las especifique en el punto anterior. En primer lugar, los precios, nuestros alimentos son MUY caros, en la mayoría de los casos duplica los precios de los alimentos tradicionales. Por otra parte, la accesibilidad a los alimentos se ve limitado no solo por el dinero sino también por la oferta. No en todos lados hay alimentos para nosotros. El tema del etiquetado es otra gran dificultad. Los alimentos libres de gluten no están debidamente señalizados, lo que nos lleva a comer con miedo. Sin tener absoluta seguridad de que lo que consumimos es 100% libre de tacc.

También puedo identificar dificultades más del tipo "emocional" en mi vida diaria por la celiaquía. En las situaciones donde voy a algún lugar y no tengo que comer, o cuando me reúno con amigos y no recuerdan tener comida sin tacc... O cuando paso fuera de casa todo el día y debo cargar con tupper y

tuppers de comida sin tacc... Son situaciones menores pero que me hacen sentir un tanto "por fuera" de, triste.

**P: ¿Puedes llevar a cabo la dieta correctamente?**

R: Gracias a Dios yo sí logro cumplir mi dieta correctamente. No consumo nada que contenga gluten, y aquellos productos de los cuales tengo duda no los consumo. Pero son muchos los celíacos y celíacas de nuestro país que no logran cumplir su dieta por temas económicos.

**P: ¿Te sientes bien contigo mismo?**

R: Me siento bien conmigo misma. Me siento en mejores condiciones de salud desde que cumplo la dieta sin gluten, lo cual hace que no me den ganas de comer alimentos con gluten. Claro que en muchos momentos, como comente anteriormente, me siento "por fuera de" y a veces hasta un poco discriminada. Pero son situaciones puntuales. Ser celiaca también implicó en mi vida aprender a conocer más mi cuerpo, y darle importancia a mi salud.

**P: ¿Te parece que las demás personas (fuera de la comunidad) son conscientes de lo que conlleva esta enfermedad? ¿Por qué?**

Las demás personas no son conscientes de las problemáticas diarias de los celíacos. Estoy segura a que esto se debe a una gran falta de información. La mayoría de las personas piensa que ser celiaca es no comer pan, o no comer harina. Nadie se imagina que hasta la salsa de tomate puede contener gluten, o la pasta de dientes. Además, muchos de los ciudadanos están creídos de que "hay muchas cosas para celíacos" cuando en realidad no es así. Y las cosas que hay son muy caras. Creo que es tarea fundamental concientizar a la población en su totalidad sobre la celiacía.

## **Anexo 8**

### **RELEVAMIENTO:**

#### **Auto servicio del centro**

**P: ¿Venden productos para celíacos?**

R: Si

**P: ¿Qué productos venden?**

Galletitas y harina

**P: ¿Qué relación encuentras entre los productos sin gluten y con gluten?**

Los productos de celíacos son más caros, las galletitas en comparación con otras son un poco más caras.

#### **Supermercado 18 de julio**

**P: ¿Venden productos para celíacos?**

R: Si

**P: ¿Qué productos venden?**

R: Harina de arroz, fécula de mandioca, galletitas, fideos de arroz, cereales.

**P: ¿Qué relación encuentras entre los productos sin gluten y con gluten?**

R: Son más caros los sin gluten, pueden haber entre \$30 y \$40 de diferencia.

#### **Supermercado Tata**

**P: ¿Venden productos para celíacos?**

R: Si, vendemos y tenemos una cabecera solo para eso, a la cual la gente ya viene y ya sabe dónde están, no se la cambiamos de lugar nunca, porque ellos ya van hacia esa cabecera, si pueden encontrar en diferentes lados quizás repetidos, pero tratamos de poner todo en el mismo. Siempre nos preguntan si elaboramos, pero nosotros no elaboramos nada para celíacos.

**P: ¿Qué relación encuentras entre los productos sin gluten y con gluten?**

R: Tienes diferencia, es muy poca, por ejemplo los fideos, los fideos comunes puedes encontrar de diferentes marcas y es más barato en cambio este, el medio kilo vale \$48, hay diferencia sí, pero también varía la marca del fideo.