

YO CELÍACO y mi boca



Higienista en Odontología
Estela Viera

¿Qué es la Enfermedad Celiaca (EC)?

Es una enteropatía por intolerancia al gluten. Es una enfermedad genética autoinmune que ocasiona una intolerancia de por vida a esta proteína.

El ingerir alimentos que contiene dicha proteína provoca una reacción inflamatoria en la mucosa del intestino delgado dificultando la absorción de nutrientes.

El GLUTEN es una proteína que se encuentra en el trigo, la avena, el centeno y la cebada. Por esto muchos productos presentan el símbolo libre de TACC.

La EC afecta a diferentes tipos de razas y en todas las edades. Se comprobó mayor prevalencia en mujeres, teniendo una relación de 2-1.

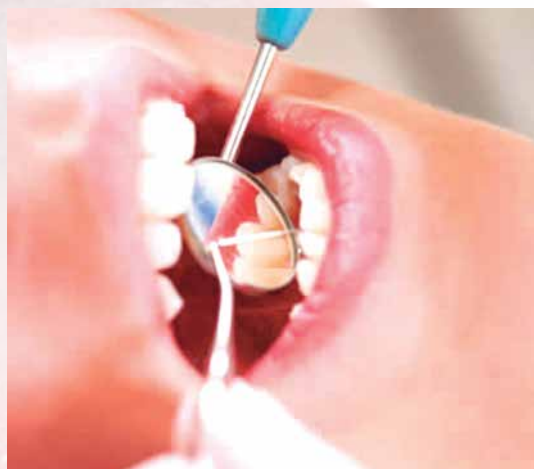
La consecuencia más importante de esta enfermedad es la disminución en la absorción de nutrientes.

Algunos síntomas y signos:

- Diarrea crónica o estreñimiento
- Dolor abdominal
- Pérdida de peso
- Vómitos
- Anemia
- Hipotiroidismo o Hipertiroidismo
- Depresión
- Osteoporosis
- Retraso del crecimiento
- Abortos
- Dermatitis herpetiforme
- Dolores de cabeza

¿Puede el odontólogo o higienista sospechar que soy celiaco?

La respuesta es Sí



La EC no solo trae problemas a nivel gastrointestinal, sino también en otras partes del cuerpo.

Las manifestaciones de EC en la boca son:

- **HIPOPLASIAS o HIPOMINERALIZACIÓN**, son defectos en la formación de los dientes que provoca la aparición de manchas blancas o amarillentas, hoyos o asperezas en el esmalte. Afecta más a los incisivos y a los primeros molares permanentes. Este problema se da cuando los niños comienzan a incorporar gluten a su dieta y no se conoce su intolerancia al gluten.

Se debe a un déficit en la absorción de calcio y vitaminas.

Estudios muestran un mayor índice de caries en personas con EC porque por lo general presentan más anomalías de esmalte.

Sin embargo se vio una baja incidencia de caries en personas celiacas diagnosticadas, y esto se puede atribuir a un mejor control en la dieta.



- **GLOSITIS**, es la inflamación de la lengua. Ésta aumenta de tamaño, puede adquirir un color rojo brillante, se ve depapilada, se siente ardor y dolor. Pueden aparecer múltiples erosiones o úlceras en su superficie.



El gluten lo podemos encontrar en una gran serie de alimentos como el pan, embutidos, hamburguesas, etc. Entre estos alimentos se encuentran los dulces y las golosinas.

La persona celíaca desde que es diagnosticada, aprende a preguntar cada vez que consume algo "si tiene gluten", esto reduce el riesgo de consumir alimentos **CARIOGÉNICOS**.

- **AFTAS** o llagas bucales reiteradas, se presentan como una lesión de forma ovalada, blanca o amarillenta con rebordes rojos. Pueden aparecer en cualquier parte de la boca (lengua, mejilla, labios) y ser pequeñas o grandes, únicas o múltiples.



- **QUEILITIS ANGULAR**, popularmente conocidas como **BOQUERAS**. Se presenta como una inflamación de la comisura de los labios, acompañada de dolor y fisuras.



En la EC las aftas vienen acompañando síntomas intestinales como diarrea. Es una de las primeras señales de EC.

LAS PERSONAS QUE PRESENTAN AMBAS LESIONES DEBERÍAN CONSULTAR CON SU MÉDICO Y REALIZARSE PRUEBAS PARA DESCARTAR LA ENFERMEDAD CELÍACA.



Estos tres síntomas bucales se presentan por déficit de algunas vitaminas (como vitamina B 2, vitamina B12, vitamina C, etc.) y minerales (zinc, hierro ácido fólico, etc.)

- **DERMATITIS HERPETIFORME** (o celiacía de la piel). Es un signo seguro de la intolerancia al gluten.

Se produce en codos, rodillas, cuero cabelludo, espalda y nalgas.

Nosotros podemos detectar su presencia en la cara y alrededor de la boca.



Excepcionalmente se da antes de los 3 años de vida. Generalmente se diagnostica pasada la adolescencia.

Es una erupción cutánea que provoca mucha picazón, ardor y ampollas. Al rascarse las ampollas se rompen cicatrizándose las heridas en unos días, dejando unas manchas de color púrpura que desaparecen en algunas semanas.

Soy celíaco...

Luego de diagnosticada la EC es MUY IMPORTANTE que se lo cuentes a tu Odontólogo e Higienista Dental.

Te invito a que te acerques a Odontología Preventiva, ya que podemos guiarte sobre los cuidados que debes tener en cuanto a dieta, higiene bucal y productos bucales presentes en el mercado.

En Uruguay existen muchos productos cosméticos bucales aptos para celíacos.



Cómo debes cuidarte

- Teniendo una dieta libre de gluten.
- Utilizar protectores mucosos en caso de aftas muy dolorosas.
- Consultas cada 6 meses con tu Odontólogo e Higienista Dental, los cuales podrán aconsejarte sobre las mejores medidas fluoradas para fortalecer tu esmalte y evitar la enfermedad caries.
- Cepillarte los dientes por lo menos 3 veces al día con pasta que contenga flúor.
- En el caso de los niños, cepillar con pasta dental fluorada a partir de los 2 años.
- Utilizar enjuagues con flúor y sin alcohol por las noches.

