

# Plan Celicidad

para una vida 100% sin gluten



# Plan Celicidad

para una vida 100% sin gluten

El objetivo del Plan Celicidad es ofrecerte la mejor y más completa información, y las herramientas de mayor calidad que existen ahora mismo, para que puedas tomar las decisiones óptimas que te permitan llevar una vida 100% sin gluten.

Tras el diagnóstico de celiaquía o sensibilidad al trigo/gluten no celiaca, todos son dudas, miedos, incertidumbre y a veces las decisiones que tomamos puede poner en riesgo nuestro proceso de recuperación.

En Celicidad llevamos más de 25 años en el mundo sin gluten y más de 8 años creando contenidos y divulgando sobre la enfermedad celiaca. Ese trabajo nos ha llevado a obtener 4 premios, a colaborar con la Sociedad Española de Enfermedad Celiaca (SEEC), a colaborar en medios de comunicación para seguir difundiendo al enfermedad y las necesidades de los pacientes con celiaquía y todo ello nos ha convertido en una referencia.

Así que sí, estás en las mejores manos para aprenderlo todo sobre el mundo sin gluten. Y vamos a hacerlo desde 0, para asegurarnos de que la información que ya tienes, es realmente la adecuada para recuperar y mantener tu salud.

# Partimos de 0

En el mundo de internet, de la información inmediata y de las redes sociales, acceder a información sobre enfermedad celiaca es realmente sencillo.

Pero no toda la información es buena información. Y en nuestro día a día nos encontramos a menudo con pacientes, y también con profesionales, que no están actualizados o que han sido informados de manera poco rigurosa.

Eso se traduce en inconvenientes y obstáculos para los pacientes.

Así que con el objetivo de que todos los alumnos del Plan Celicidad lleguemos a las revisiones grupales con la misma información y de esta manera, y con una visión muy ambiciosa, vayamos divulgando todos la misma información sobre la celiaquía, vamos a arrancar la formación del Plan Celicidad desde la misma base, hasta llegar a la información más detallada y más específica que sin duda convertirá a los alumnos del Plan Celicidad en auténticos pacientes expertos en enfermedad celiaca.

**para llegar a 100% sin gluten**

# Principales errores en celiacía

## 1. No informarse

Hay pocas cosas más peligrosas para el colectivo celiaco que un celiaco que no ha querido o no ha podido informarse.

Salimos de la consulta con muy poca información y muchas dudas y tenemos que ser conscientes de que nuestra salud pasa por hacer una dieta sin gluten estricta cada día, y para hacerlo correctamente debemos informarnos de forma activa, no dando nada por sabido, ni por hecho y siendo conscientes de que nos va a tocar estar actualizados siempre.

Porque cada vez sabemos más cosas sobre la celiacía, porque la industria alimentaria cambia, porque las tendencias alimentarias también cambian y por supuesto la legislación.

Como pacientes crónicos que somos, nos toca informarnos si queremos realmente recuperar nuestra calidad de vida y mantenerla.

# Principales errores en celiacía

## 2. Restar importancia a la Celiacía

Este error proviene del anterior y puede ser en un largo plazo un problema realmente serio.

Como veremos a lo largo del Plan Celicidad, la enfermedad celiaca solo tiene un tratamiento a día de hoy: la dieta sin gluten estricta, pero si esta no es realmente estricta a diario pueden surgir complicaciones importantes en un medio o largo plazo: desde problemas derivados de la malabsorción a un linfoma intestinal.

De ahí que sea fundamental conocer en profundidad todo lo que supone la enfermedad celiaca, saber que no hay una correlación entre los síntomas y la “gravedad” de la enfermedad y saber por qué insistimos tanto en la necesidad de minimizar al máximo los posibles riesgos de consumo de gluten por accidente.

Por descontado, las transgresiones voluntarias de la dieta no deben tener cabida para un paciente experto y responsable con su salud.

# Principales errores

## en celiacía

### 3. No hacernos preguntas

Es muy frecuente, en pacientes poco informados, dan por sentadas algunas cuestiones relacionadas con el gluten y la celiacía y caer así en errores por no ir más allá.

Y es que a menudo pensamos que ciertos alimentos o ciertos productos son aptos para personas celiacas sin conocer en detalle los requisitos que hacen que un alimento realmente sea apto para celiacos.

Y es que mucho más allá de lo que nos diga el sentido común, debemos saber que existe una legislación sobre la declaración de alérgenos en productos envasados y en productos sin envasar y que es esta la que manda y la que, por desgracia, nos puede sorprender en más de un caso.

No hacerse preguntas y dan por sentadas afirmaciones sin contrastar, supone un riesgo para nosotros que no deberíamos estar dispuestos a asumir.

# Principales errores en celiacía

## 4. Conformarnos con cierta mejoría

Tras casi 6 años generando contenido para pacientes, organizando eventos, elaborando materiales e interactuando con personas con celiacía de todo el mundo, somos conscientes de lo fácil que es normalizar síntomas y darnos por satisfechos cuando estos remiten mínimamente.

Con una dieta sin gluten estricta, la mejora, más o menos lenta, debe llegar y si no llega, puede ser principalmente por dos cuestiones: no estamos haciendo bien la dieta sin gluten por un lado, o quizás tenemos alguna patología asociada.

Sea cual sea el motivo de nuestra “no mejoría completa”, debemos consultar con expertos que nos ayuden a averiguar cuál es el problema y que nos ayuden a reconducir la situación para mejorar y recuperar nuestra salud.

# Principales errores

## en celiacía

### 5. No volver al médico si estoy bien

Según el actual Protocolo de Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca, el paciente celiaco tiene una enfermedad de base inmunológica, crónica y sistémica y requiere desde el diagnóstico un seguimiento médico que debe ser “periódico e indefinido”.

No importa si nos hemos recuperado completamente, la enfermedad celiaca requiere de un seguimiento para comprobar que no se producen otro tipo de problemas muy asociados con la celiacía y también para asegurar la adherencia a la dieta sin gluten del paciente.

Dependiendo del tiempo que llevemos diagnosticados, este seguimiento será más o menos habitual, pero es fundamental en cualquier etapa de la vida de la persona celiaca y si no nos lo hacen, debemos hablar con nuestro médico para que lo pongan a nuestra disposición.

# Principales errores en celiacía

## 6. Creer que solo me afecta a mi

La enfermedad celiaca tiene una gran afectación social al ser el tratamiento la dieta sin gluten estricta.

Las reuniones familiares, los eventos sociales etc, suponen un reto extra para las personas con celiacía, por lo que es imprescindible que el entorno del paciente entienda sus necesidades.

Para ello, de nuevo, vuelve a ser muy importante la información de base al paciente, para que este pueda transmitir a todo su entorno sus necesidades y explicar que estas tienen un solo objetivo: cuidar de su salud.

A veces incluso en el entorno familiar más cercano al paciente puede haber cierto grado de incomprensión ante la enfermedad y ante las medidas que debemos tomar para mantener nuestra dieta, es fundamental que el paciente adquiera suficientes conocimientos para poder explicar con argumentos de peso sus necesidades.

# Principales errores

## en celiacía

### 7. Restar importancia a la contaminación

Uno de los mitos más extendidos sobre la celiacía es el “grado de celiacía”, una especie de correlación entre la sintomatología y el grado de gravedad de la enfermedad.

Es un bulo, es decir, es falso. En enfermedad celiaca no hay grados de mayor o menor tolerancia al gluten, sino que algunos pacientes tienen más o menos síntomas, pero el daño intestinal se produce igualmente siempre que tomamos gluten.

De este bulo surge la idea de que la contaminación cruzada no afecta a todos los celíacos por igual porque algunos no muestran síntomas externos, y es fundamental desmentir este bulo, porque la más mínima cantidad de gluten provoca la respuesta inmunológica y el daño intestinal que es lo que realmente preocupa más de la enfermedad celiaca.

# Principales errores

## en celiacía

### 8. Mucho más allá de los síntomas

Tendemos a considerar que la enfermedad celiaca es un problema digestivo que disminuye mucho la calidad de vida del paciente cuando aparecen los síntomas.

Algunos celíacos se saltan la dieta sin gluten porque tienen poca sintomatología y consideran que “por un día no pasa nada” y hasta les puede compensar por celebrar un evento especial tener algunos de esos síntomas.

Pero en realidad los síntomas son lo que menos nos deben preocupar como pacientes celíacos. Como enfermedad autoinmune, cuando tomamos gluten nuestro sistema inmunológico desencadena un complejo proceso que acaba dando lugar a un daño en las vellosidades intestinales. Y eso se produce haya o no síntomas.

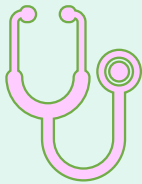
Y es esa alteración que sufre el sistema inmunológico la que en un medio o largo plazo nos puede dar problemas de salud realmente serios. No son los síntomas, es la respuesta inmunológica el principal problema de la celiacía.

# Plan Celicidad

## Contenido



11 módulos  
35 lecciones en vídeo



Masterclass en directo de  
profesionales especializados



Sesiones de repaso y revisión  
grupales en directo y grupo de  
Telegram



Material descargable de apoyo



Enlaces a bibliografía y entrevistas