

CÓMO AFRONTAR POSITIVAMENTE LA ENFERMEDAD CELÍACA



**CÓMO AFRONTAR
POSITIVAMENTE
LA ENFERMEDAD CELÍACA**



Edita: Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid

Autores: Carlos Bravo García
Psicólogo
Manuela Márquez Infante
Asociación de Celiacos de Madrid

Distribución: Asociación de Celiacos de Madrid
Lanuza, 19
28028 Madrid
Tel.: 91 713 01 47
Fax: 91 725 80 59
www.celiacosmadrid.org

Preimpresión: Rapygraf, S.L.
Impresión: Gráficas Marte, S.A.

1ª Edición: Octubre 2005
Depósito Legal: M-42093-2005
2ª Edición: Junio 2008
Depósito Legal: M-28805-2008

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la Asociación de Celiacos de Madrid.

CÓMO AFRONTAR POSITIVAMENTE LA ENFERMEDAD CELÍACA

PRESENTACIÓN	5
PRÓLOGO	7
ACERCA DE LA GUÍA	8
CAPÍTULO I	
Aspectos básicos de la enfermedad celíaca	9
¿Qué es la enfermedad celíaca?	9
Diagnóstico	10
Tratamiento	10
CAPÍTULO II	
Qué puedes sentir y hacer cuando te diagnostican la enfermedad celíaca	11
Buscar información	11
<i>Información útil y fiable</i>	12
<i>Dosifica la información</i>	13
Cambios en la dieta	13
Emociones que puedes sentir	14
<i>Miedo a lo desconocido</i>	15
<i>Ira o enfado</i>	15
<i>Pena y Autocompasión</i>	16
<i>Culpabilidad</i>	16
<i>Negación</i>	16
<i>Alivio</i>	17
Emociones que puede sentir mi hijo pequeño	17
Emociones que puede sentir mi hijo adolescente	21
CAPÍTULO III	
Controlando la situación	23
1. Cómo manejar estos sentimientos y emociones	23
<i>Afrontar la dificultad</i>	24
<i>Relajarse y hacer ejercicio físico</i>	24
<i>Contar con personas que te pueden ayudar</i>	25

<i>Focalizar la atención en los aspectos positivos de la situación</i>	25
<i>Permitirse fallar y acertar</i>	25
<i>Ser objetivo</i>	25
<i>Entrenarse en pensamientos positivos</i>	26
<i>Entrenarse en la solución de problemas</i>	29
2. Cambiando nuestros hábitos alimentarios	31
<i>El tipo de alimentación</i>	32
<i>La cantidad y variedad de alimentos</i>	32
<i>Frecuencia</i>	32
<i>El tiempo y la forma de comer</i>	33
<i>El entorno físico que tenemos cuando comemos</i>	33
<i>Las personas con las que comemos</i>	33
<i>Los estados emocionales que tenemos cuando comemos</i> ..	34
<i>Nuestra habilidad a la hora de cocinar</i>	35
<i>El placer subjetivo que tenemos a la hora de comer</i>	35
<i>Educando a la hora de comer</i>	36
CAPÍTULO IV	
La familia	37
CAPÍTULO V	
El hermano del niño celíaco	39
CAPÍTULO VI	
La vida social	41
CAPÍTULO VII	
Las visitas al médico y al hospital	43
CAPÍTULO VIII	
Mi pareja no me entiende	45
CAPÍTULO IX	
Las transgresiones	47
CAPÍTULO X	
Consejos útiles	49
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	51

PRESENTACIÓN

La enfermedad celiaca, que afecta al 1% de la población, puede alterar las condiciones de vida de quienes la padecen, no sólo por la necesaria modificación en los hábitos alimenticios, sino también por los problemas psicológicos que puede entrañar el hecho de padecer una dolencia crónica.

Desde la Institución del Defensor del Menor siempre hemos contribuido, con nuestro apoyo, a la puesta en marcha de iniciativas de divulgación que ayuden a afrontar las circunstancias que se producen en la vida de un menor afectado por algunas enfermedades, incidiendo especialmente en el modo en que se ha de actuar ante determinadas circunstancias. En este marco se engloba la presente publicación, que pretende orientar, no solo a los menores afectados sino también y de forma sustancial a sus familias.

En 2002, el Defensor del Menor editó, junto con la Asociación de Celiacos de Madrid, la Guía "El Niño celiaco en el colegio", con la intención de divulgar en los centros educativos las situaciones y experiencias que los niños celiacos viven en su etapa escolar. El presente texto, "Cómo afrontar positivamente la enfermedad celiaca", pretende focalizar la atención en los aspectos psicológicos y en cómo afrontar los miedos e incertidumbres que el diagnóstico de la enfermedad provoca, especialmente desde la perspectiva de los familiares y personas cercanas al menor. Así, se describe, por ejemplo, cuál debe ser la actitud de los padres frente al niño enfermo y cómo se ha de involucrar también a los hermanos; se habla de las alteraciones que puede sufrir la vida social, de la relación con los amigos o de la relación médico-paciente; también se abordan aspectos como las desavenencias que pueden surgir en la pareja como consecuencia de la enfermedad del hijo. La Guía pretende aportar consejos prácticos de actuación frente a distintas situaciones, desde la inestimable experiencia atesorada por la Asociación de Celiacos de Madrid.

Espero y deseo que esta publicación que ahora reeditamos sea de utilidad y contribuya, una vez más, a aportar información suficiente a los afectados y sus familias, de manera que puedan afrontar la enfermedad y sus consecuencias de la mejor manera posible.

Arturo Canalda
Defensor del Menor

PRÓLOGO

Hemos realizado esta guía ante la ausencia de publicaciones sobre el tema, elaborándola a partir de los principales problemas que, a lo largo de los años, nos han planteado los pacientes celíacos.

Aunque en un primer momento, tras el diagnóstico de la Enfermedad Celíaca, solemos focalizar nuestra atención en la dieta sin gluten y en los problemas prácticos que se nos plantean, no debemos descuidar los aspectos psicológicos, derivados del diagnóstico de una enfermedad crónica.

Asimismo, muchos de los problemas prácticos los solucionamos en solitario, y de la forma que estimamos más conveniente. En esta publicación, se dan una serie de pautas para afrontarlos. Dichas pautas han sido extraídas a partir de la experiencia acumulada en la Asociación de Celíacos de Madrid, a lo largo de los años, y de las vivencias de cientos de celíacos.

Todas las pautas y consejos que ofrecemos han sido estudiados, estructurados y presentados de forma clara y concisa, a la vez que de forma técnica y profesional.

ACERCA DE LA GUÍA

Esta guía esta pensada tanto para aquellas personas adultas que han sido diagnosticadas de enfermedad celíaca como para los padres, madres, tutores, cuidadores, de niños celíacos, que necesitan orientación y respuestas a un gran número de preguntas acerca de la Enfermedad Celíaca y de cómo manejarla.

Lo que encontrarán a lo largo de los capítulos de esta publicación ayudará a todos a entender lo que les pasa, así como a utilizar una serie de herramientas para manejar la dieta.

Y, aunque va dirigida principalmente a los padres, las cuestiones que se plantean se pueden, perfectamente, extrapolar a la vida del adulto. Pues, en el caso de los adultos, recién diagnosticados, les ayudará a resolver los principales problemas que se les presentan en el momento del diagnóstico, a manejar sus sentimientos y emociones, así como a encontrar pautas para salir airosos, en cada momento, de aquellas situaciones que les puedan preocupar.

Esta guía también es útil para amigos cercanos, parejas y todas aquellas personas que, por cualquier motivo, están en relación directa con ellos, ya que les puede servir de orientación a la hora de conocer los sentimientos del celíaco, así como ayudarlo a manejarse mejor.

Y finalmente, también hemos pensado en el profesional de la salud, al que puede serle útil a la hora de planificar sus objetivos terapéuticos con sus pacientes celíacos, ya que contiene orientaciones relativas al manejo de situaciones específicas que no se dan en otro tipo de enfermos crónicos.

CAPÍTULO I

ASPECTOS BÁSICOS DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

¿Qué es la Enfermedad Celíaca?

La enfermedad celíaca (EC) se define como una intolerancia permanente al gluten que produce, en individuos predispuestos genéticamente, una lesión severa de la mucosa del intestino delgado superior.

El gluten es una proteína presente en ciertos cereales: trigo, cebada, centeno y posiblemente avena. Únicamente una fracción del gluten, llamada gliadina, es tóxica para los celíacos.

El establecimiento de un régimen estricto sin gluten de por vida lleva consigo la recuperación y normalización, tanto clínica como funcional, de las vellosidades intestinales.

Los síntomas más comunes son: pérdida de apetito y de peso, diarrea crónica, distensión abdominal, alteraciones del carácter y retraso de crecimiento en el niño (ver Tabla I). Sin embargo, tanto en el niño co-

TABLA I

- Diarreas.
- Distensión abdominal.
- Carácter irritable.
- Deposiciones blandas, frecuentes, abundantes, pálidas y fétidas.
- Disminución del panículo adiposo.
- Palidez.
- Anorexia.

mo en el adulto, los síntomas pueden ser atípicos o estar ausentes, dificultando su diagnóstico.

Pueden observarse, además, una amplia variedad de síntomas extraintestinales, casi todos debidos a situaciones carenciales de vitaminas y sales minerales (Tabla II).

TABLA II

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------------|
| – Alteraciones del crecimiento. | – Cefalea. |
| – Abortos de repetición. | – Depresión y trastornos psiquiátricos. |
| – Raquitismo. | – Anorexia intensa. |
| – Fracturas espontáneas. | – Erupciones cutáneas. |
| – Osteoporosis y dolores óseos. | – Artritis. |
| – Tetania o espasmos musculares | |
| – Alteraciones del esmalte dental. | |

Diagnóstico

En primer lugar, se establece el diagnóstico de sospecha de la EC, mediante un examen físico cuidadoso y una analítica de sangre, que incluya los marcadores serológicos de la EC (anticuerpos antiendomiso y antitransglutaminasa tisular).

Sin embargo, el conocimiento reciente de diferentes formas clínicas de presentación de la EC (clásica, silente, latente, potencial, etc.), ha venido a demostrar que no se puede establecer un diagnóstico clínico de la EC a partir de la sintomatología. Por ello, para el diagnóstico de certeza de la EC es imprescindible realizar una biopsia intestinal, que demuestre que existe atrofia vellositaria.

Tratamiento

Una vez diagnosticada la EC, el único tratamiento consiste en mantener una dieta estricta, sin gluten, de por vida. Esto conlleva una normalización clínica y funcional de la mucosa intestinal, así como la reparación de la lesión vellositaria. La ingestión de pequeñas cantidades de gluten, de manera continuada, puede causar trastornos importantes y no deseables.

CAPÍTULO II

QUÉ PUEDES SENTIR Y HACER CUANDO TE DIAGNOSTICAN LA ENFERMEDAD CELÍACA

Cuando, en la consulta del médico, recibes el diagnóstico de la EC, sufres un impacto emocional en tu vida. En algunos casos, dicho impacto puede causar un fuerte cambio en tus proyectos vitales, en lo que es la vida cotidiana. El manejo de este diagnóstico y de sus consecuencias dependerá de una serie de variables: unas, de lo que puedas y quieras hacer y otras, ajenas a ti. Las primeras, que son la mayoría, las podrás controlar en mayor o menor medida. Las que son ajenas a ti, con más dificultad.

Este impacto emocional puede tener distinta intensidad, dependiendo de muchos factores, que iremos viendo a lo largo de estos capítulos y de distintas situaciones. Nuestras capacidades serán muy importantes para asumir esta nueva situación.

Para manejar adecuadamente este impacto, aconsejamos seguir una serie de pautas:

Buscar información

Cuando experimentas un acontecimiento vital, como puede ser el diagnóstico de la EC, toda tu atención se dirige hacia la enfermedad. Es lo que se denomina atención selectiva. Sólo tienes presente lo que te preocupa. De repente, todo lo que ves, oyes, tocas, lees, mantiene una relación con la EC. Esto te puede llevar a buscar información sobre ella, o por el contrario, a evitarla frontalmente.

Normalmente lo que se hace, en un principio, es buscar información. En caso contrario, se trataría de retrasar lo inevitable.

Tu médico es una excelente fuente de información, probablemente la mejor. Será él, la primera persona que te informe y te proporcione las

primeras explicaciones y pautas pertinentes. No te quedes con dudas, organiza y escribe, si es necesario, todo aquello que desees preguntar.

Por otro lado, las asociaciones de celíacos realizan una importante labor divulgativa en este sentido. Los celíacos que se han acercado a ellas han podido comprobarlo. Nos aportarán su propia experiencia y las que llevan escuchando a lo largo de los años.

Finalmente, una fuente inagotable de información es la que se encuentra en Internet. Existen innumerables páginas web con contenidos relacionados con la EC, su diagnóstico, tratamiento y manejo. Sin embargo, hay que tener cuidado, pues no todas ellas son fiables.

Las publicaciones, como ésta, así como otras que existen en las asociaciones de celíacos, contribuyen a encontrar respuestas a preguntas importantes.

Las experiencias de otras personas te pueden aportar ideas y trucos para la vida cotidiana, aunque ten muy en cuenta que cada situación es distinta, y lo que puede servir en un caso, puede que no sea tan útil para ti. E incluso, puede suceder, que estén cometiendo errores a la hora de manejar la dieta, y tú caer en los mismos.

Información útil y fiable

Hay que buscar información, pero que sea fiable. ¿Cómo sé yo, recién diagnosticado, que esta información que tengo es fiable? Es conveniente que te fíes de tu médico y de las asociaciones, organizaciones que llevan años trabajando con pacientes celíacos y disponen de información correcta y actualizada de la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten.

El porqué hay que buscar información fiable es muy sencillo: te ayudará a solucionar mucho antes el problema, así como a centrar tus energías en lo que puede serte realmente útil.

Las fuentes de información fiables te ayudarán a que organices la que realmente te es útil, en cada momento. Es probable que un día después de tu diagnóstico, sea más útil para ti saber lo que conlleva realmente el ser celíaco que el porqué en Asia no se da con tanta frecuencia la EC. Así pues, quédate con los datos concretos, los que van a serte útiles en los primeros momentos. Al cabo de un tiempo, verás que lo que, en un principio, te parecía una noticia importante, no lo es.

Dosifica la información

Es normal que pienses que cuanto más información, mejor. Pero si intentas asimilar una cantidad de información superior a tu capacidad de comprensión, en estos momentos de fuerte impacto, esto sólo contribuirá a mantener, e incluso aumentar, un estado emocional que no te beneficia.

Dosifica la información, organízala de mayor a menor importancia, y cada vez que comprendas un dato, un concepto, una estadística, pasa al siguiente. Date un tiempo suficiente y no intentes saberlo todo en tres días. Se podría decir que todos tenemos una capacidad de información que podemos soportar y, que una vez pasado este listón, la información más que ayudarnos nos bloquea.

Cambios en la dieta

Tras el diagnóstico, el primer impulso cuando llegas a casa es el de solucionar el problema drásticamente: “Toda la familia seguirá una dieta sin gluten, y se acabó el problema”. “Desterrados los alimentos de casa, todo marchará sobre ruedas”. Sin embargo, esto ni es fácil ni es positivo. Por un lado, los familiares no celíacos, antes o después, reclamarán productos con gluten, y el celíaco, cuando salga a la calle, se verá rodeado de productos con gluten. El hecho de que toda la familia realice la dieta sin gluten, no ayuda al celíaco a enfrentarse con la que va a ser su realidad y el resto de la familia, especialmente los hermanos, no tienen porqué acarrearse con lo que una dieta sin gluten conlleva.

Además de este primer impulso, nada positivo, te vas a encontrar con que, después de recabar la información que has considerado necesaria, puedes verte envuelto en una maraña de productos, etiquetados, alimentos que pueden o no contener gluten, aditivos de los que nunca habías oído hablar, en una palabra, te sentirás perdido.

Planificar es el primer paso y el más importante. Por ello, será aconsejable que organices toda la información relevante en un archivador: listados de alimentos que puedes consumir, las tiendas y teléfonos de confianza, las recetas básicas, etc.

En primer lugar, piensa en los alimentos básicos que tienes que sustituir: harinas, pan, galletas, pasta, bollería y pastelería.

En segundo lugar, en lo que respecta al resto de los alimentos, orienta tu alimentación hacia aquellos productos que te den seguridad, a lo que te sea fácil. No pretendas convertirte en el Arguiñano de la dieta sin gluten en sólo tres días. Piensa que todos los alimentos que, en su origen, no contienen gluten, los puedes tomar. Son muchos y seguro que no te morirás de hambre.

Tampoco te sientas incapaz, si ciertas recetas que antes realizabas a la perfección te salen ahora menos apetitosas. Así como el hacer una tortilla no requiere modificaciones en la forma de realizarla para un celíaco como para un no celíaco (aceite, huevos y patatas), hacer croquetas, sin embargo, requiere unas modificaciones sustanciales de cara a su consumo por un celíaco, ya que las harinas sin gluten son más difíciles de manejar.

Contacta con la Asociación de Celíacos de tu Comunidad. Las personas que están al frente de ellas te orientarán. Además, en los capítulos siguientes de esta guía, podrás encontrar técnicas para hacer más fácil los cambios que vas a introducir en tu dieta.

Emociones que puedes sentir

Después de la noticia del diagnóstico, es normal que aparezcan miedos, angustias, preocupaciones, temores, etc. De igual manera, es normal que tengas algunos síntomas de carácter depresivo o ansioso. (Tabla III).

Estas emociones y síntomas son normales y, en mayor o menor grado, indican que te estás enfrentado adecuadamente a la situación. Sin embargo, si se prolongan en el tiempo, pueden convertirse en algo peligroso para tu salud, tanto mental como física. Vamos a analizarlas un po-

TABLA III

Síntomas Ansiosos:

- Hiperactividad
- Tensión muscular
- Nerviosismo
- Obsesiones

Síntomas Depresivos.

- Comer menos
- Adelgazar
- Dormir menos
- Pocas ganas de hacer cosas

co más de cerca para que te puedas reconocer y enfrentarte a ellas de la mejor manera posible.

Las emociones más corrientes que puedes sentir y vivir cuando recibes el diagnóstico de una enfermedad de carácter crónico, como es la EC, son:

Miedo a lo desconocido

Probablemente, la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten son palabras que no has oído hasta que te la diagnostican y el médico las pronuncia. Son conceptos nuevos, que implican cambios que no conoces. La incertidumbre de lo que pasará en el futuro, algunas expectativas que tenías de ti mismo, o de tu hijo celíaco, podrían modificarse, y no sabes muy bien hacia dónde ir ni qué hacer. Esto te hace tener miedo.

Una forma muy común de reducir estos miedos, o al menos de minimizarlos, es obteniendo información veraz. Si disminuyes lo que te es desconocido, también reducirás tus miedos. Si no, los “¿por qué?”, “¿cómo?”, “¿y si...?”, “si se hiciera...”, te pueden bloquear de tal manera que te impidan tomar decisiones y afrontar efectivamente la EC.

Escuchar las vivencias de otras personas, que han pasado por la misma situación que tú, pueden ayudarte. Es muy importante que te acerques lo antes posible a la Asociación de Celíacos de tu Comunidad, verás como la información que te proporcionan te será de gran ayuda, para ir perdiendo los miedos y temores.

Ira o enfado

Es lógico pensar que una de las emociones que puedes sentir es la de la ira. La ira suele acompañar a situaciones en las que no tienes control, y podemos definirla como una forma de descargar sobre una persona o cosa toda la tensión acumulada. En nuestro caso, a veces descargamos nuestra ira sobre las instituciones médicas, sobre nuestras creencias (Dios, el destino, etc.), sobre la sociedad, en general, por su falta de sensibilidad y conocimiento acerca de la enfermedad celíaca, sobre las empresas de alimentación, por la elaboración de todos los productos a base de gluten, etc.

No te preocupes, esta reacción no es negativa si, poco a poco, comienzas a aceptar la nueva situación.

Penas y autocompasión

Es normal que sientas pena y te autocompadezcas de lo que has perdido. A partir de ahora, tomar cualquier tapa en un bar, comer pasta en un restaurante italiano o comprar un bocadillo en una tienda, son acciones que a partir de ahora no van a ser tan fáciles.

Los cambios personales, en la dieta y en la relación social que conllevan, influyen en cuestiones muy cotidianas.

Sin embargo, a partir de ahora debes pensar positivamente. La dieta sin gluten para un celíaco no es algo negativo, sino todo lo contrario: le va a permitir llevar una vida normalizada, crecer como individuo, y evitar complicaciones en un futuro.

Culpabilidad

Puedes sentirte culpable por la enfermedad de tu hijo, o por la tuya propia. Es corriente tener pensamientos parecidos a: “¿qué he hecho yo para que mi hijo sea celíaco?”, o “¿qué es lo que he podido hacer o no hacer para que padezca la enfermedad celíaca?”. La realidad es que la EC es una enfermedad de carácter genético, y no hay nada que tú hayas hecho o dejado de hacer para evitarlo.

Además, piensa que no estamos hablando de una enfermedad terrible, al fin y al cabo, se trata de seguir una dieta. ¿Quién no sigue o ha seguido, hoy en día, alguna dieta por distintos problemas de salud?: dieta baja en colesterol, sin sal, para adelgazar, por problemas de alergia, etc.

Negación

Puede ocurrir que, en un primer momento, niegues la situación con los siguientes pensamientos:

- “Yo no soy celíaco”, o “mi hijo no es celíaco”, aunque en el informe médico señale de forma clara el diagnóstico de EC, y a pesar de que los síntomas mejoren tan rápidamente o desaparezcan a tal velocidad que pienses que no es posible que tu hijo padezca una enfermedad crónica.
- Es posible que pienses que los médicos exageran a la hora de establecer un diagnóstico de forma tan certera.

- Además, siempre hay alguien que te comenta que conoce a alguien que “padecía” la EC y se curó.

Estos son ejemplos de negación de una situación que no es agradable aceptar. Apartamos cierta información que no queremos ver y asumimos otra información que corrobora nuestro deseo. Así, además, no sólo minimizamos el problema, sino que lo negamos en su totalidad. Es una estrategia, para afrontarlo: “si no veo el problema, no existe”, pero no es la más efectiva.

Esto te hará retrasar la **aceptación** de la situación, algo fundamental para el establecimiento y seguimiento de la dieta sin gluten. Si no aceptas la enfermedad y su tratamiento, difícilmente podrás conseguir que tu hijo siga una dieta sin gluten. Lo mismo le ocurrirá al celíaco adulto.

La aceptación de la nueva situación te puede llevar más o menos tiempo, pero esto no debe obsesionarte. Es normal que la aceptación se produzca de una forma gradual y, finalmente, lo habremos conseguido cuando la nueva situación esté integrada en nuestra vida.

Alivio

El hecho de tener un diagnóstico, que en muchas ocasiones tiene mucho mejor pronóstico de lo que teníamos pensado, nos puede producir una sensación de alivio. Esto suele ocurrir cuando el diagnóstico se produce en un paciente con numerosos síntomas, gran deterioro físico e importantes problemas de salud.

Por fin, sabes qué es lo que le pasa a tu hijo, qué es lo que te ocurre a ti. Ahora ya puedes encontrar respuestas a tus preguntas. Y las respuestas no son tan terribles como esperabas. No es una enfermedad que suponga un cambio tan brusco y radical como para que toda tu vida se venga abajo. Así, contar con un diagnóstico preciso de la enfermedad nos ayuda a poder enfocar nuestra atención hacia soluciones concretas.

Emociones que puede sentir mi hijo pequeño

Ya hemos visto lo que ocurre tras el diagnóstico de la EC. Hemos analizado los sentimientos y pensamientos que aparecen con mayor fre-

cuencia. Sin embargo, cuando el diagnosticado es un niño, también hemos de tener muy en cuenta lo que piensa y siente.

Tu hijo, sobre todo si se encuentra entre los 2 y los 8 años, experimenta muchas sensaciones y pensamientos muy diferentes tras el inicio de la dieta sin gluten. Se siente físicamente mejor y está más activo. Sin embargo, por otro lado se siente menos atendido, echa de menos los cuidados que recibía de sus padres, médicos y familiares cuando estaba enfermo, y añora aquella parte de su enfermedad.

Además, su alimentación cambia y no sabe muy bien por qué. Es normal que se encuentre asustado y perdido, y busque apoyo en sus padres. Por ello, su forma de afrontarlo estará, en parte condicionada, por tu modo de afrontar esta situación. También, su capacidad de asumirlo dependerá del manejo que pueda hacer de sus propias emociones y pensamientos.

La agresividad, la irritabilidad, la depresión y la desgana son síntomas que pueden aparecer, en un primer momento, debidos a una dificultad para aceptar o adaptarse a la EC y a la dieta sin gluten.

Por ello, es fundamental informar al niño celíaco, lo antes posible, tenga la edad que tenga, **debe saber que es celíaco**. Es básico hablar con él y explicarle lo que es la enfermedad celíaca y lo que supone, en los términos adecuados para su edad (Tabla IV). Como ya hemos dicho en anteriores ocasiones, facilitar información permite una mayor capacidad sobre las acciones que uno va a llevar a cabo, no importa si tienes dos o noventa años.

Aunque pienses que es muy pequeño para comprender ciertas cosas, si le hablas de forma franca y le proporcionas la información necesaria, de forma pausada, sobre lo que le ocurre, le hará sentirse mejor por dos razones, la primera porque le ayudará a comprender la situación de una manera “racional”, dependiendo de su edad. La segunda razón es que el hecho de que tú se lo expliques le hará sentirse más tranquilo, al entender que todos estos cambios y preocupaciones no son debidos a algo que él haya hecho, sino por algo que le pasa a él. En definitiva, que tú le apoyas en estos momentos, que no va a estar solo.

Al igual que los adultos, pueden controlar y manejar las emociones en la medida en que las comprenden y las entienden, en la medida en que saben de dónde vienen, por qué surgen y de qué manera les afectan. Lo único que ellos necesitan son más modelos y explicaciones más exhaustivas para poder manejarlas. Por ello, cuanto más hables con él

y le muestres cómo expresar sus sentimientos y cómo afrontar las situaciones que les pueden provocar estas emociones negativas, estará en una mejor disposición para asumir el hecho de ser un celíaco completamente adaptado a la dieta sin gluten.

TABLA IV

Algunas cosas que puedes decir a tu hijo de forma paulatina a partir de los 3 años

Qué decir	Cómo decirlo
Que padece la enfermedad celíaca, que es celíaco.	El médico nos ha dicho que eres celíaco. Eso significa que no puedes comer gluten. Hay alimentos que llevan gluten y el gluten te hace daño. El gluten está en el pan, en las galletas, en los bollos, etc. Podrás tomar estos productos, pero especiales, que no contienen gluten.
Relacionar la enfermedad celíaca con sentirse mal físicamente.	Esta enfermedad es la que te producía las diarreas y que tuvieses la tripa gorda, lo que te hacía ser bajito, estar cansado, etc.
Qué conlleva la enfermedad.	Significa que, a partir de ahora, no puedes comer algunas cosas que antes comías, pero podrás tomar otras. Esto se lo tendrás que explicar a tus amigos. Tienes que decirles que no puedes tomar sus bollos y golosinas, pero que tú tienes otros especiales para ti.
Explícale que ser celíaco es algo especial.	Hay muchos productos hechos especialmente para ti, ricos y sabrosos.
Explícale que es distinto a otros niños, pero que no pasa nada.	Otros niños no pueden comer chocolate ni frutos secos, ni azúcar, porque se ponen también malitos como tú. Seguro que tienes amigos que no pueden tomar huevos, pescados o leche, y no pasa nada.

TABLA IV (continuación)

Algunas cosas que puedes decir a tu hijo de forma paulatina a partir de los 3 años

Qué decir	Cómo decirlo
Decirle que tiene que aprender una serie de cosas.	Ahora tienes que aprender a distinguir los productos que puedes o no tomar. Papá y mamá te lo irán enseñando.
Que tendrá que decir que no a ciertos alimentos.	Cuando, en el colegio, un amiguito te ofrezca un bollo o una chuchería, tendrás que decirle que no los puedes tomar, que tú tienes otros, hechos especialmente para ti.
Cómo se tiene que manejar en fiestas y cumpleaños.	Podrás ir con tus amiguitos a las fiestas y cumpleaños. No podrás tomar algunas cosas pero llevarás de casa tus galletas, chocolatinas y chucherías.
Hacerle ver que no estás enfadado y que le vas a ayudar.	Estoy muy orgulloso de cómo te has portado con los médicos y has sido muy valiente en el hospital. Papá y mamá no estamos enfadados contigo y el que no puedas tomar cosas con gluten no es un castigo. Es algo bueno para ti.

Sin embargo, has de tener en cuenta que cada niño tiene un ritmo de aprendizaje y un ritmo de afrontamiento de sus emociones. Es esencial que lo respetes, ya que si le proporcionas demasiada información o, le insistes demasiado, puede ser contraproducente y bloquearle más que ayudarle. Lo importante es que entienda que las cosas que le dices son importantes para él.

Te puedes ayudar con herramientas variadas, como cuentos, para ilustrar situaciones concretas relacionadas con la enfermedad celíaca. Al niño, le encantará saber que los personajes de sus cuentos son celíacos: el pequeño de los tres cerditos, el príncipe de Blancanieves, etc.

Emociones que puede sentir mi hijo adolescente

La adolescencia es una etapa en la que se sufren cambios radicales y bruscos en el desarrollo físico, psicológico y emocional. Mientras que en la etapa infantil, la personalidad de nuestro hijo se está formando y consolidando. Durante la adolescencia sufrirá una crisis, se configurará de nuevo con los cambios provocados por el desarrollo puberal y el cambio de modelo social. Los padres dejamos de ser el modelo de referencia y somos sustituidos por el grupo de amigos.

El adolescente sufre una continua dualidad entre lo que es y lo que quiere ser, entre el niño que está dejando de ser y el joven que va a ser.

Si se trata de un adolescente que fue diagnosticado en la infancia, puede ocurrir que, al llegar a la pubertad, se rebele contra lo hasta ahora establecido, entre otras cosas, contra la dieta sin gluten. Esta situación suele ser pasajera, aunque como padres nos va a inquietar y preocupar. No obstante, una vez que nuestro hijo supere la pubertad, casi con toda seguridad volverá a aceptar y entender la importancia de la dieta sin gluten para su calidad de vida y desarrollo.

En la situación de un diagnóstico en plena adolescencia, momento en el que está experimentando los cambios puberales, puede ser que se oponga de manera radical al seguimiento de la dieta sin gluten. Tendrá dificultad para modificar sus hábitos alimentarios, sobre todo los que tienen que ver con las relaciones sociales (salidas de fin de semana, excursiones, etc.). Es un proceso normal y que le llevará tiempo asumir. En estos casos la paciencia, la cercanía y la orientación son las mejores armas para conseguir que el adolescente asuma su nueva situación.

Finalmente, tenemos que tener en cuenta que durante la adolescencia, en la mayor parte de los casos, al realizar transgresiones, no aparecen síntomas, lo que les puede llevar a pensar en la inutilidad de la dieta. Por ello, es imprescindible que, como padres, al llegar a esta etapa, ampliemos el conocimiento que hasta ahora tenía nuestro hijo sobre la EC y la dieta sin gluten.

CAPÍTULO III

CONTROLANDO LA SITUACIÓN

1. Cómo manejar estos sentimientos y emociones

Cada uno de nosotros tiene una determinada forma de responder a las situaciones problemáticas. Unos tendemos a explicar los sucesos desagradables con razones de tipo personal: “es culpa mía”; de una forma permanente: “siempre va a ser así”; o prolongada en el tiempo y sobre todos los aspectos de nuestra vida: “esto me va a arruinar la vida completamente”.

Otros tendemos a ver las razones fuera de uno mismo: “hay cosas que no dependen de mí”; como algo que no dura siempre y que pasará, “esto no va a durar siempre”, de esta forma no invaden toda la vida, sólo algunos aspectos de la misma.

TABLA V

¿Cuándo acudir a un psicólogo?

Si te sientes perdido y no sabes cómo enfrentarte o manejar las situaciones derivadas de la EC y la DSG, si notas que la situación te supera y te bloquea en tus actividades cotidianas durante un tiempo lo suficientemente largo, si los síntomas de los que hablamos en la tabla III persisten en el tiempo, sería recomendable que acudieras a un psicólogo especializado o a un médico y hablaras de ello.

Sea cual sea el estilo de afrontamiento, existen técnicas, herramientas o trucos sencillos, que resultan útiles para superar situaciones “engorrosas”: (ver Tabla VI).

TABLA VI

Manejando sentimientos y emociones

1. Afrontar la dificultad
2. Relajarse y realizar ejercicio físico
3. Contar con personas que nos pueden ayudar
4. Focalizar la atención en los aspectos positivos de la situación
5. Permitirse fallar y acertar.
6. Ser objetivo
7. Entrenarse en autoinstrucciones
8. Entrenarse en la solución de problemas

Afrontar la dificultad

Plantearse la dificultad como un reto, como un desafío que hay que superar, te sitúa en una mejor posición de salida que el encoger los hombros y afrontar pasivamente el problema. Hay que “coger el toro por los cuernos” y plantearse no dejar que el problema te supere, sino todo lo contrario. Para hacerle frente es conveniente que te pares a pensar cuáles son tus opciones, tus posibilidades reales, tus habilidades, etc. El pensar que uno puede enfrentarse a la presión de los amigos y familiares a tomar alimentos que contienen gluten, proporciona la base para poner en práctica la técnica de Solución de Problemas, que comentamos en el punto 8.

Relajarse y hacer ejercicio físico

La EC, como toda enfermedad, supone una fuente de estrés, y parte de este estrés se somatiza, es decir que puede producirnos problemas físicos como un aumento de dolores musculares, tensión, cansancio, ira, enfados desproporcionados, etc. Además, este estrés es acumulativo, lo que a medio y largo plazo puede hacerse crónico.

El ejercicio físico continuado, andar, correr asiduamente, el yoga o la relajación muscular, no sólo son excelentes actividades para descargar la tensión, sino que proporciona un estado mental más adecuado para pensar con eficacia, y mejorar nuestro estado físico en general.

Contar con personas que te pueden ayudar

Es muy importante contar con personas que te apoyen, y que te reforcen en los aspectos de tu vida que más te preocupan. Algunas te pueden ayudar proporcionándote información: médicos, profesionales, personal que trabaja en las asociaciones, así como otros padres o personas celíacas. Otras te escucharán en tus preocupaciones: amigos, psicólogos, etc., o se ofrecerán para que te desahogues.

Focalizar la atención en los aspectos positivos de la situación

Piensa en los aspectos positivos y negativos que tiene la situación. Intenta maximizar la importancia que tienen a corto, medio y largo plazo los positivos, y minimizar los negativos, siempre contando con datos reales y objetivos. Los aspectos reales y objetivos son los que se pueden medir, observar, palpar. Los aspectos irreales o subjetivos soportan mal la realidad.

Así, un aspecto real de la situación es el siguiente pensamiento: “Desde que llevo la dieta sin gluten me han desaparecido los síntomas”, frente al pensamiento irreal o subjetivo: “No llevo la dieta totalmente estricta”.

Procura pensar en positivo, desechando “los malos pensamientos”, los negativos. Esto te ayudará a manejar las situaciones difíciles en relación a la EC, la DSG o a cualquier otra situación que se te pueda presentar en la vida.

Permitirse fallar y acertar

No te obligues a ser perfecto. Primero, porque no lo eres, la perfección es inalcanzable, y segundo porque no consigues nada realmente positivo centrándote en el fallo. Aprovecha el fallo o error para aprender de él y sacarle partido. Aceptar que has fallado es una buena prueba de estar en la tierra y te sitúa en una posición de poder solucionar el fallo. Además, si no hay fallo, no hay nada que solucionar.

Ser objetivo

Como hemos dicho antes, afrontar las situaciones y no dejarse vencer por ellas es un paso importante para “normalizar” la situación.

Nuestros hijos no nacen con una garantía de salud “debajo del brazo”. Si le diagnostican de EC no debemos ni podemos negarlo, aunque es una primera fase que con el tiempo superaremos.

Muchos padres sólo ven los inconvenientes que conlleva la dieta sin gluten como es el dedicar un gran esfuerzo y tiempo en controlarla, y en conseguir que sus hijos la lleven de forma correcta, a veces, llegando a situaciones que rozan la obsesión. La realidad, los datos objetivos y contrastables nos van a permitir ajustar nuestras reacciones y acciones respecto a nuestro hijo y a la dieta sin gluten. No debemos caer ni en la ansiedad ni en la relajación excesiva.

Es habitual que los padres comenten que tienen miedo de que sus hijos se sientan diferentes. La realidad es que es diferente. Sin embargo, una cosa es ser diferente, y otra bien distinta, es sentirse diferente. Todos somos únicos e irrepetibles. Otra cosa, bien distinta, **es sentirse diferente**, y ahí los padres juegan un papel fundamental.

Todos, desde el momento en que nacemos, somos diferentes y tenemos nuestras propias limitaciones, ej.: no es lo mismo nacer en centroeuropa que en Sudán, en un país próspero que en un país en vías de desarrollo, en una familia acomodada que en una con escasos recursos económicos. Tenemos que enseñar a nuestro hijo a vivir con sus propias limitaciones, en el caso del celíaco éste será diferente a la hora de comer y de alimentarse, además de muchos otros aspectos, pero esto no tiene porqué hacerle sentirse mal ni ante sí, ni ante los demás.

Debemos tener siempre claro que el futuro de nuestros hijos celíacos depende de ellos y no está condicionado por la enfermedad celíaca.

Entrenarse en pensamientos positivos

Pensamientos negativos. Son mensajes que nos enviamos a nosotros mismos. Esto es algo común a todos nosotros. Solemos hacerlo de forma automática y, en muchas ocasiones, son mensajes de crítica o de censura. Estos, si son repetidos de manera continua, nos predisponen negativamente a enfrentarnos a situaciones conflictivas.

Si, por ejemplo, nos enviamos pensamientos negativos del tipo “no voy a ser capaz de llevar bien la dieta sin gluten”, “he sido un mal padre por no descubrir antes la enfermedad de mi hijo”, “soy un inútil porque todavía no me he aprendido lo que puede o no puede comer mi hijo”, y estos se repiten a lo largo del día, de la semana, etc, es normal que nos

Cree una percepción de incapacidad y se haga un poco cuesta arriba el cambio.

Autoinstrucciones. Por otro lado, cuando hablamos de autoinstrucciones, hablamos de frases cortas, que se basan en hechos reales, objetivos, que nos ayudan a crear en cada uno de nosotros una actitud más positiva, para enfrentarnos de manera más efectiva a las situaciones conflictivas. Éstas pueden ayudarnos a controlar o equilibrar aquellos automensajes o pensamientos negativos a los que nos referíamos anteriormente. Normalmente los pensamientos negativos y las autoinstrucciones suscitan un diálogo interno con uno mismo.

Aprender a enviarnos mensajes positivos es fácil, una vez que hemos comprendido el proceso y, sobre todo, cuando hayamos practicado lo suficiente.

Estas autoinstrucciones nos las podemos enviar cuando seamos conscientes de algún pensamiento negativo. Imaginemos por un momento que, estando en el parque, un niño le ofrece patatas fritas de una bolsa a tu hijo. Él te pregunta si puede y tú le dices que como no sabes, mejor que no las tome.

Ante esta situación, existen posibles mensajes que te puedes enviar: “soy un inútil por no saber a estas alturas si esas patatas las podía comer”, “he defraudado a mi hijo por no poder responder a sus expectativas”, “mi hijo nunca podrá ser como los demás”, etc.

Ante esto, podemos utilizar las autoinstrucciones, es decir, pensamientos positivos: “he actuado bien, ante la duda es mejor que no lo tome”.

Pasos a seguir:

- **Analiza** tu pensamiento negativo, su intensidad, el momento y la situación en la que está ocurriendo. Por ejemplo, “estoy muy enfadado por no saber si las patatas que le ofrecen a mi hijo tienen gluten o no”.
- **Contrasta el pensamiento “negativo” con la realidad.** Te puedes preguntar si es verdad que eres un inútil por no saber si esas patatas contienen gluten o no, si realmente has defraudado a tu hijo al no responder a sus expectativas, etc. Ya hemos dicho, anteriormente, que todas las frases que emitimos de forma categórica no suelen ser reales. Los “todos” o “nadas” suelen llevar una carga emotiva importante, que debemos dejar a un lado para poder ver la realidad con claridad.

- **Analiza las consecuencias que tiene este pensamiento.** Es decir, a dónde te lleva. Si eres un inútil, puedes pensar que para qué te vas a preocupar en un futuro, o por el contrario, que debes esforzarte al máximo para responder a todas y cada una de las expectativas de tu hijo.
- **Valora qué ventajas obtienes de tener este pensamiento.** Sería ver qué te aporta este pensamiento. ¿Te ayuda a crear una actitud “positiva” o, por el contrario, confirma tu sentimiento de incapacidad? En resumen, ¿te ayuda o no, tener este pensamiento? Probablemente, no.
- **Piensa en mensajes alternativos a éste**, que tengan una interpretación más objetiva de la situación. Pueden ser pensamientos del tipo “es verdad que no he sabido contestar a si esas patatas tenían gluten o no, pero la realidad es que no estoy seguro de los aditivos”, o “el hecho de no conocer la composición de un aditivo no me hace ser un inútil en todo. Simplemente, no he sabido contestar”.
- **Valora los sentimientos que te provoca este pensamiento positivo**, este nuevo mensaje. Siguiendo el ejemplo, nos podemos decir: “estoy más tranquilo por saber que no es tanto un error como un desconocimiento de algo que se puede solucionar fácilmente”. Seguramente, esta nueva evaluación y descripción te ayuda más a enfrentarte a situaciones conflictivas que el pensamiento negativo que tuviste en principio.

Si te fijas, ante el pensamiento negativo que hemos tenido, el mensaje que nos hemos enviado, ha sido:

Estoy muy enfadado por no saber si las patatas que quiere mi hijo tienen gluten o no.

Y de ahí, tras pasar este proceso, hemos llegado a este otro pensamiento, a este otro mensaje:

Estoy más tranquilo por saber que no ha sido tanto un error como un desconocimiento de algo que se puede solucionar fácilmente. Al llegar a casa, revisaré la documentación que tengo al respecto.

¿Con cuál de los dos pensamientos te quedas?

Seguramente, en este momento, te estarás enviando un pensamiento negativo que dice que esto es muy complicado. La realidad es que no. Ten en cuenta que esto que hemos descrito lo hemos analizado separadamente, pero que, en realidad, ocurre de forma muy rápida en nuestro cerebro, tanto los pensamientos “negativos” como los “positivos”. Con un poco de entrenamiento, conseguirás realizar estos pasos de una manera completamente automática.

Entrenarse en la solución de problemas

Es una técnica muy utilizada por los psicólogos y profesionales de la educación, que nos ayuda, de manera importante, a analizar un problema y sus posibles soluciones de una manera sencilla y eficaz.

Esta técnica se basa en seguir cinco pasos, que se aprenderán rápidamente si los practicamos con cierta frecuencia:

- **Primer paso: Identificar que tengo un problema.** Un problema es una situación que nos dificulta, en mayor o menor medida, la satisfacción de los objetivos que nos planteamos en nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, un problema que se nos plantea a los padres con un hijo celíaco es el tema del comedor escolar.

Para catalogar una situación de problemática, lo mejor es conseguir la mayor información posible sobre ella, para poder definirla lo más posible. Con la información en nuestro poder, nos será más fácil enfrentarnos a dicha situación.

- **Segundo paso: Definir el problema lo más posible.** Este paso es muy importante, ya que, si definimos bien el problema, podremos atajarlo más eficazmente. Una buena manera de definir el problema planteado es respondiendo a las preguntas: ¿qué conocimientos tiene el colegio sobre la EC?, ¿conoce el cocinero la dieta sin gluten?, ¿quién me asegura a mí que la dieta es realmente sin gluten?, ¿quién vigila a mi hijo?, etc. Con estas preguntas, nos podremos hacer un "mapa" para ver dónde está el problema, en qué medida depende de nosotros la solución, y quién puede ayudarnos. Si conocemos el problema y las circunstancias que lo rodean, nos será más fácil pasar al tercer paso.
- **Tercer paso: Ver las posibles alternativas de solución:**
 - El colegio tiene información suficiente sobre la EC y tiene prevista

una dieta sin gluten. Hemos dado respuesta a las preguntas que nos formulábamos.

- El colegio desconoce totalmente el tema. Podemos proporcionarle dicha información.
- Llevar la comida desde casa.
- Cambiar al niño a un colegio que me solucione el problema.

Cuantas más alternativas tengamos, mejor. En este momento, no debemos censurar ninguna idea, ya que cualquier opción, en principio, puede ser válida.

– **Cuarto paso: Elegir cuál va a ser la opción que vamos a llevar a cabo**, cuál es la que más nos convence. Para ello, sugerimos:

- Valorar las consecuencias de cada alternativa a corto, medio y largo plazo, tanto positivas como negativas; valorar, también, en qué grado esa alternativa puede solucionar el problema y en qué medida puede surtir efecto. El proporcionar información al colegio promueve el conocimiento de la enfermedad celiaca y facilita el acceso de otros niños celíacos al colegio.
- Otro punto que hay que valorar es el del coste en tiempo y esfuerzo. Es importante valorar los beneficios personales que obtienes con ello: “El colegio que puede ofrecer un menú sin gluten a mi hijo está lejos de casa. Esto requiere más tiempo y esfuerzo, por lo tanto, no me soluciona el problema de forma eficaz”. Eliminamos un problema, pero nos creamos otro.

Este paso se complica cuando el problema es más complejo, ya que puede incluir más de una alternativa para solucionarlo.

– **Quinto paso: Ejecutar la decisión y verificar que estamos solucionando el problema.** Una vez que hemos sopesado las alternativas y nos hemos decidido por la que creemos que es la mejor solución, habrá que verificar que se ha solucionado el problema. Tras informar al colegio y comprometerse éste a ofrecerle una dieta sin gluten, el niño lleva dos meses comiendo en el comedor y no se ha presentado ningún problema.

Si no es así, deberemos volver a realizar el mismo proceso, ya que puede que no hayamos definido bien el problema, o que la alternativa no ha sido la más adecuada, o que no hayamos llevado bien la ejecución de las acciones. Por ejemplo, el niño tiene problemas en el comedor y optamos por otra alternativa: llevar la comida de casa.

2. Cambiando nuestros hábitos alimentarios

Desde el momento en que nacemos, estamos adquiriendo conocimientos y hábitos que nos van a ir acompañando durante toda nuestra vida. La EC trae consigo una serie de modificaciones en los hábitos alimentarios.

Debido a una serie de razones, entre otras, la implantación de nuevas tecnologías, la gran cantidad de productos precocinados fáciles de preparar que existen en el mercado, la publicidad realizada sobre estos productos, etc., nuestra alimentación incluye una serie de productos que contienen gluten. Dependiendo de la cantidad de estos productos manufacturados incluidos en nuestra dieta y de otras variables que, a continuación, vamos a analizar, el cambio será más o menos drástico o traumático.

El diagnóstico de la EC nos obliga a modificar nuestra dieta para ajustarla a lo que nos es permitido comer, pero a la vez nos va a brindar la oportunidad de adquirir hábitos alimentarios saludables.

Una alimentación equilibrada tiene una repercusión directa en nuestra salud. Es importante no solo modificar nuestra dieta para ajustarla a lo que nos está permitido comer, sino además adquirir hábitos alimentarios saludables con lo cual mejoraremos nuestra alimentación y calidad de vida.

El establecer unos hábitos alimentarios saludables que, además conlleven una dieta estricta sin gluten, depende de muchos factores. Entre los que consideramos más importantes están:

1. El tipo de alimentación.
2. La cantidad de alimentos.
3. La frecuencia en que se come.
4. El tiempo y la forma en que se come.
5. El entorno físico que tenemos cuando comemos.
6. La gente con la que comemos.
7. Los estados emocionales que tenemos cuando comemos.
8. Nuestra habilidad a la hora de cocinar.
9. El placer subjetivo que tenemos a la hora de comer.

El tipo de Alimentación

Lo primero que tenemos que saber es qué comemos, cómo lo comemos y qué tenemos que añadir, eliminar o mantener en nuestra dieta. Si, por ejemplo, tu dieta se basa más en comidas precocinadas, frituras, comidas rápidas de restaurante, debido al poco tiempo que te dejan las ocupaciones diarias, la incorporación de una dieta sin gluten en tu estilo de vida supondrá un cambio muy significativo, ya que habrá que modificar muchos hábitos y costumbres.

Si por el contrario, tu dieta está basada fundamentalmente en el consumo de productos que en su origen no contienen gluten, la dificultad para adecuarte a la dieta sin gluten será menor. Así pues, lo que comemos es importante para saber qué tenemos que cambiar.

En este caso, podemos plantear los cambios, pensando en modificar la forma de cocinar, condimentar, el uso de las harinas, las alternativas existentes tanto en recetas como en la adaptación de platos, etc.

La cantidad y variedad de alimentos

Una variable determinante para el manejo de una dieta es la cantidad y variedad de alimentos que ingerimos. Es frecuente, hoy en día, que se ingieran gran cantidad de alimentos. Sin embargo, tenemos una dieta poco variada, ésta peca de ser rica en grasas, azúcares y proteínas y pobres en el consumo de legumbres, verduras y frutas.

Ahora que vamos a iniciar una dieta sin gluten, para nuestro propio beneficio, es una oportunidad para conseguir llevar una dieta saludable, variable, equilibrada y sin gluten.

Frecuencia

Es importante el número de veces que comemos a lo largo del día. Los nutricionistas y especialistas en alimentación suelen recomendar comer de cuatro a cinco veces al día, con tres comidas principales: desayuno, comida y cena, y una o dos secundarias: a media mañana y a media tarde. También recomiendan no ingerir alimentos entre comidas.

Si el número de veces que comemos, a lo largo del día, supera las propuestas, como es el típico picoteo entre comidas, de chucherías en los niños, o realizamos una sola comida principal y muy abundante, nuestra dieta no es, ni correcta ni saludable.

El tiempo y la forma de comer

El comer rápidamente o de manera muy lenta influye decisivamente tanto en la digestión como en la absorción de los nutrientes.

Diversos estudios demuestran que comer de manera pausada, lenta, masticando a conciencia los alimentos, ayuda a realizar una mejor digestión, provoca una mayor absorción de los nutrientes y favorece la percepción de estar lleno, de estar saciado.

Si no tenemos tiempo para poder realizar esta masticación tranquila, la absorción de los alimentos se hará peor, por lo que la necesidad de comer no quedará del todo satisfecha y será necesario comer otra vez en un periodo corto de tiempo. Esta forma rápida de comer suele estar asociada a estilos de vida activos, con niveles de estrés medios y altos, y a personas que tienen poco tiempo disponible para comer.

El entorno físico que tenemos cuando comemos

La llamada “vida moderna” nos ha condicionado, en gran medida, los lugares donde comemos. Muchos de nosotros tenemos que comer, por motivos de trabajo, fuera de casa, en ambientes ruidosos, con humos, alrededor de personas que no conocemos, con unos niveles de higiene distintos a los que tenemos en casa, etc. En resumen, comemos en ambientes poco agradables. En casa, por el contrario, el ambiente suele ser más tranquilo, más sosegado.

Esto repercute en nuestra forma de comer. Si el ambiente no es agradable, tendemos a terminar lo antes posible para salir de ese entorno. Si esto lo hacemos de una manera continua, es fácil imaginarnos que, a medio y largo plazo, podremos tener problemas derivados de esta conducta.

Por todo ello, es importante comer de forma tranquila, apacible, en un ambiente agradable.

Las personas con las que comemos

El entorno social, las personas con la que comemos, es otro aspecto que puede pasar desapercibido, por lo cotidiano que resulta, pero es importante. En los niños es más importante este entorno, ya que las personas presentes en el momento de comer hacen de modelos para el aprendizaje.

Así, la forma, manera y tipo de comida que ingerimos, es un modelo a imitar para el niño, y le sirve de guía y orientación para aprender a comer. Por esa razón, los profesionales de la salud infantil suelen dar mucha importancia a este momento por lo que significa de espacio donde aprender y relacionarse.

Cuando el niño está en comedores escolares, los cuidadores y compañeros también hacen de modelos, por lo que es otro espacio importante para su aprendizaje. No es inusual oír comentar a los padres, que su hijo come muy bien en la guardería y terriblemente mal en casa. En parte se debe a los distintos modelos de aprendizaje y a los distintos entornos.

Para los adultos, también es un momento importante de relación. En muchos casos, es uno de los pocos espacios para hablar de manera distendida, donde establecer relaciones sociales. Influye lo que comemos si lo hacemos solos o acompañados, en comedores de empresa o cafeterías y restaurantes o en la mesa de trabajo rápidamente y de forma apresurada.

Los estados emocionales que tenemos cuando comemos

El estado emocional en el que te encuentres influirá en la forma de comer, tanto la tuya como la de las personas cercanas. Un ejemplo: Si estás preocupado por algún problema importante, a la hora de que cene tu hijo, es posible que no permitas ninguna “trastada” cuando que se niegue a comer algo. Es más, seguramente le recriminarás su comportamiento, lo que puede provocar que le irrite o adopte una actitud negativa o de enfado, lo que a su vez, provocará un aumento de tu preocupación y el círculo se repita.

Por otro lado, si estás contento, es posible que le permitas a tu hijo jugar un poco en la mesa o cometer alguna pequeña “incorrección”. Seguramente, al estar de buen humor y poder dedicarle tu tiempo de manera relajada, el niño termine comiendo mejor que en la situación anterior.

Una cuestión que puede pasar desapercibida es que el niño celíaco haya pasado por un periodo en el que, salvo en los celíacos asintomáticos, cada vez que comía se sentía mal, por lo que la hora de comer era para él, un momento nada agradable. Esta asociación comida-malestar provocaba en tu hijo un rechazo a la comida. Este rechazo puede estar fuertemente grabado en su cabeza y, aunque ya no exista esta relación de forma física, puede que sí exista en su mente.

Los adultos tenemos la capacidad de modificar nuestros comportamientos, de forma rápida, mediante el uso de la lógica, de la razón. La adaptación de un adulto a la dieta sin gluten es que cuenta con una mayor conciencia sobre la dieta y responsabilidad sobre sí mismo, es decir, que puede tomar sus propias decisiones con independencia del ambiente y cuenta con más recursos personales, mientras que el niño no tiene tanto poder de decisión, come, en gran medida, lo que le ofrecen sus padres, el colegio o el entorno cercano.

Si a esto unimos que el niño no toma “grandes” decisiones sobre lo que come y le añadimos la presión que ejercemos sobre él para que coma, podemos imaginar lo que se provoca: malestar, enfados, etc.

Es básico e importante que conozcamos qué emociones giran en torno a la comida, tanto si se trata de un niño como de un adulto.

Nuestra habilidad a la hora de cocinar

Tener en la familia un buen “cocinillas” aporta un punto favorable a la hora de realizar las adaptaciones a las comidas acordes con una dieta sin gluten. Un pastel artesano, unas croquetas caseras o un guiso, por supuesto todo sin gluten, es siempre de agradecer.

Si al principio, conseguir un bizcocho o un pan “comestible” te cuesta trabajo, no te apures. La propia dinámica de la dieta hará que tus habilidades culinarias se vayan ajustando poco a poco. No conocemos ningún celíaco que se haya muerto de hambre.

El placer subjetivo que tenemos a la hora de comer

Seguro que conoces algún amigo, conocido o familiar que disfruta enormemente comiendo. Son personas “agradecidas”, de buen comer, y que se lo pasan bien delante de una mesa. Y, probablemente, también conocerás a personas que comen sin ningún tipo de apetito, únicamente porque hay que comer.

Igual pasa con las personas que llevan una dieta sin gluten. Unos son mejores “comedores” que otros, independientemente de los problemas que hayan podido tener, debidos a la enfermedad, antes del diagnóstico.

A la persona celíaca que le gusta comer y tiene buen apetito, le será más fácil elaborar o seguir una dieta sin gluten. Por el contrario, a la

persona inapetente, al ver restringido el abanico de alimentos que puede ingerir, le va a ser más difícil llevar la dieta sin gluten.

Educando a la hora de comer

Este es un punto fundamental. No podemos negar que la dieta sin gluten nos va a restringir la ingestión de ciertos alimentos o platos, pero no hagamos que la dieta sea aún más restringida “porque no me gusta”. Debemos educar a nuestro hijo a comer de todo y esta tarea, por cierto bastante ardua, hemos de comenzarla lo antes posible, desde la introducción de los primeros alimentos. En la página 49, damos una serie de consejos útiles que puedes seguir.

CAPÍTULO IV

LA FAMILIA

El ambiente familiar es el conjunto de relaciones que se establecen entre los miembros de la familia que comparten un mismo espacio. Estas relaciones se establecen de forma diferente y particular por las experiencias previas de los padres, la influencia de sus familiares y amigos cercanos, y de las experiencias vividas: nacimientos, fallecimientos, problemas de pareja, de trabajo, de escuelas, etc.

Podemos afirmar que toda familia, independientemente de la clase social y del entorno, tiene una serie de funciones educativas y afectivas que van a influir de manera determinante en todos sus miembros. En esta influencia mutua, el estilo de vida que presenten los padres tiene un enorme peso.

Éste es un punto fundamental como apoyo social de cara al manejo positivo de la enfermedad celíaca. Si el celíaco tiene hermanos, es muy importante hablar con ellos. Todos los miembros de la familia deben estar informados. No es conveniente que exista una percepción de silencio o de ocultación de la situación que sólo lleva a interpretaciones erróneas.

Los profesionales de la salud hablan del cuidador primario como una persona, normalmente dentro de la familia, que se hace cargo de la mayor parte de los cuidados necesarios para un enfermo. En sociedades mediterráneas es normal encontrarse con que es la madre la que asume gran parte de esta responsabilidad.

Esta toma de responsabilidades provoca la desidia del resto de la unidad familiar, que suele apartarse de la situación y deja a la madre que se haga cargo, bien por comodidad, por estar así establecido, por miedo a intervenir o por no saber qué hacer, cómo reaccionar, etc.

También, es muy usual que haya sido la madre, y no el padre, la que haya percibido que el niño no se encontraba bien y haya acudido al médico.

Una vez diagnosticada la enfermedad, pueden aparecer sentimientos de culpabilidad. Es fundamental enfrentarse a estos sentimientos, hablando clara y abiertamente. No es momento de reprocharse nada, sino de plantar cara a la enfermedad de una manera positiva e ir asumiéndola poco a poco.

Bien, ha llegado el momento de adaptarse y reestructurar nuestra dinámica familiar, social y personal para conseguir un equilibrio ante la nueva situación. No tenemos que poner nuestra vida “patas arriba”, mas bien se trata de integrar las necesidades derivadas de la enfermedad celíaca en la normalidad de nuestra vida familiar.

El apoyo de la familia y el manejo que ésta tenga de la enfermedad son la clave para el éxito del tratamiento. Apoyo, pero sin sobreprotección para que el niño celíaco sea un adulto psicológicamente sano y responsable.

La familia debe reaccionar y afrontarlo de manera positiva. Si lo hacemos así conseguiremos evitar trastornos de tipo afectivo y reacciones como el aislamiento social, que afectarían de manera indudable al desarrollo personal del celíaco.

CAPÍTULO V

EL HERMANO DEL NIÑO CELÍACO

Es fundamental informar al hermano del niño celíaco, y explicarle el porqué, a partir de ahora, su hermano va a llevar una alimentación distinta a él, por qué hay cosas que no va a poder comer y por qué van a aparecer en casa alimentos nuevos, especiales para su hermano celíaco.

Todo esto es importante para que pueda entender lo que le pasa a su hermano, y para que también pueda expresar sus emociones de la misma manera que el celíaco.

Es primordial que entienda la nueva situación, lo que su hermano celíaco puede o no comer. Así podremos conseguir que él se convierta, por un lado, en un aliado nuestro y así facilitarnos la labor y, por otro, para ayudar a su hermano a adaptarse mejor a la dieta.

Además, hay que tener sumo cuidado con el cambio de estatus que se produce en el hermano: va a recibir menos atención por parte de los padres, pues aunque no seamos conscientes de ello, como padres vamos a volcarnos en atenciones al celíaco y estar pendientes de él, lo cual podría producir celos, y encontrarnos con otro problema. Tenemos que tener a nuestro hijo no celíaco como aliado e intentar minimizar, en lo posible, este cambio de estatus.

Para el hermano, también es una situación nueva a la que tendrá que habituarse y aceptar, por lo que todos debemos tener paciencia.

CAPÍTULO VI

VIDA SOCIAL

Los amigos, en principio, no tienen mayor conocimiento de la EC que el que tú tenías en el momento del diagnóstico.

Tus amigos, familiares y seres queridos no conocen tu enfermedad, o si la conocen suele ser de manera muy superficial. Incluso, si se trata de un niño celíaco, aparecerán los típicos mitos: “cuando crezca se le pasará”, “ya se curará”, etc.

En la medida que les informes de la enfermedad y de las particularidades de la dieta, tus amigos podrán comprenderte mejor. Habla con ellos abiertamente sobre el problema, sobre tus sentimientos, y de lo que esperas de ellos. Pregúntales sobre las dudas que tienen y sondea el nivel de implicación real que puedes conseguir de cada uno de ellos.

No esperes que todos reaccionen de la misma manera. Habrá algunos que se conciencien rápidamente del tema, mientras otros pueden creer que la cuestión de la dieta es sólo un capricho o una excentricidad.

La enfermedad celíaca no tiene por qué impedir la realización de cualquier actividad de carácter social, físico, deportivo, etc. Tan sólo, tendremos que tener cuidado a la hora de comer. Los niños celíacos así como los adultos, deben asistir a las fiestas y cumpleaños, advirtiendo siempre, con antelación a los organizadores, de las particularidades de la dieta sin gluten. Si, por cualquier motivo, en la celebración, no pueden ofrecerle alimentos sin gluten, siempre podremos llevarlos de casa. Podremos preparar un bollo o una tarta pequeña para que el niño celíaco pueda compartir con todos la celebración de soplar las velas, y que no se sienta tan diferente. En algunos casos se puede dar el efecto inverso: que todos quieran de la tarta del niño celíaco y no quieran la tarta con gluten.

Puedes pensar que tu hijo, en algunos momentos, se pueda sentir distinto, pero piensa que los niños, en estas celebraciones, focalizan su atención en el juego y no en la comida.

Tampoco, debe dejar de acudir a excursiones y granjas escuelas. Son una excelente oportunidad para que nuestros hijos tengan la posibilidad de conocer y experimentar nuevas vivencias. Además, fomenta el sentido de autonomía de nuestros hijos desde que son pequeños.

Por otro lado, este tipo de actividades suele llenar de emoción a los niños de todas las edades. A veces no tanto a los padres, que nos debatimos entre una negativa total a que se separe un tiempo de nosotros, a que viva su propia independencia. También, hay que valorar el aspecto positivo de que los padres pasen una o varias jornadas en pareja, solos sin el resto de la familia.

Hablaremos con antelación con los responsables y organizadores de la actividad. Seguro que no hay ningún impedimento para que, en esos días, la granja escuela le ofrezca una dieta sin gluten. Son cientos los niños que ya han vivido esta experiencia, han pasado por estas granjas y, en la mayor parte de ellas, conocen la dieta sin gluten y la contemplan.

Igualmente, los adultos pueden asistir a todo tipo de celebraciones. No deben tener ningún reparo en comentar y explicar a los amigos y familiares que tienen que llevar una dieta especial sin gluten. Con toda seguridad, van a entender la situación y la tendrán en cuenta a la hora de preparar las comidas.

Viajar, comer en hoteles y restaurantes no tiene por qué suponer ningún impedimento. En los distintos platos que ofrecen los restaurantes hay muchos platos que no contienen gluten. Si tenemos alguna duda, no vacilemos en preguntar abiertamente y explicar la situación.

Un buen truco cuando estamos obligados a asistir a un cocktail, donde sabemos positivamente que van a servir canapés, es tomar algo previamente antes de salir de casa.

CAPÍTULO VII

LAS VISITAS AL MÉDICO Y AL HOSPITAL

El niño o el adulto celíaco, recién diagnosticado, al menos durante un primer periodo de la enfermedad, tendrá que acudir con cierta regularidad a realizar pruebas, a ser evaluado por médicos y a pasar por centros de salud. Esto no tiene por qué ser una experiencia traumática o estresante. Ello dependerá de muchos factores: la forma de afrontar las situaciones, las experiencias previas, lo agresivo de la exploración, etc.

Lo que sí es cierto es que, para los niños, la consulta al médico o al hospital supone una experiencia negativa. Se puede sentir inseguro, con miedo o con incertidumbre sobre lo que va a pasar.

Por ello, la presencia de los padres es de vital importancia para él. Que sienta que tú, como padre, tienes control sobre la situación, que no estás preocupado, el hecho de que te vea animoso será para él una fuente de tranquilidad.

Tu hijo, como todo el mundo, interpreta las situaciones y genera pensamientos basados en la información que tiene. Si no tiene suficiente información de primera mano recogerá los “retales” de conversaciones y de tus emociones con respecto al tema y creará sus propias interpretaciones que, normalmente, estarán plagadas de creencias erróneas, que lo único que harán es generar miedo e inseguridad.

Es importante no hablar a medias, en voz baja, delante de él. Hablar con tu hijo, abiertamente, de las visitas médicas, de cuándo son y de lo que va a pasar, facilitará su aceptación de la situación y una mejor disposición a participar en estas visitas y pruebas.

CAPÍTULO VIII

MI PAREJA NO ME ENTIENDE

Si duro es que tus amigos no te comprendan, más duro resulta que tu pareja no lo haga, o que no acepte que eres celíaco.

Es posible que tu pareja esté tan perdida como tú, y que ella también necesite algo de tiempo para asimilar lo que significa ser celíaco, lo que esto puede modificar su vida. A veces, una falta de apoyo no es una falta de cariño, sino una incapacidad temporal de asumir los cambios. Permítele un tiempo para que se informe, se asesore, te acompañe. Hablar es una gran terapia en esos momentos.

Si, con el tiempo, el problema no se soluciona y se va incrementando, es posible que la dieta sin gluten y su adecuación esté interfiriendo en la pareja. También ocurre que el diagnóstico de una enfermedad es un detonante de una situación que ya estaba de por sí tensa.

Hablar de la enfermedad, de las emociones, miedos, dudas, esperanzas frustradas, y de cómo superarlas es vital para la vida en pareja.

Si el problema persiste, recomendamos vivamente la intervención de un especialista en familia, que pueda orientar, asesorar y mostrar las posibles alternativas antes de que el conflicto aumente, puesto que no creemos que la EC deba ser un problema que deba distanciar a la pareja. Pensamos que no existe una enfermedad tan llevadera como la Enfermedad Celíaca.

CAPÍTULO IX

TRANSGRESIONES

Muchos de nosotros, padres de niños celíacos, estamos especialmente sensibilizados con un seguimiento estricto de la dieta sin gluten y vigilamos muy de cerca las posibles transgresiones –ingesta voluntaria o involuntaria de alimentos con gluten– que se puedan hacer.

Pues bien, lo primero que hemos de tener muy presente es que todas las personas celíacas van a realizar, en algún momento de su vida, transgresiones a la dieta. Es completamente imposible mantener un nivel de trasgresión cero durante toda la vida, aun manteniendo el mayor nivel de control posible sobre lo que comemos, su procedencia o su elaboración.

Las trasgresiones involuntarias, es decir, las transgresiones que no realizamos premeditadamente, son las más comunes. Normalmente, son producidas por descuido o desconocimiento, tales como mezclar harinas, freír productos con gluten y sin gluten en el mismo aceite, etc.

Estas trasgresiones suelen producirse normalmente al inicio de la dieta y van desapareciendo con el tiempo, ya que vamos aprendiendo a manejarnos con ella de forma automática, evitando poco a poco los descuidos y, al mismo tiempo, convirtiéndonos en unos buenos conocedores de la dieta sin gluten.

También, estas transgresiones involuntarias son debidas a los cambios que introducen los fabricantes en la composición de los alimentos, o la contaminación con gluten de aquellos productos que no deberían contenerlo. Partiendo de estas premisas, hemos de contemplar con cierta distancia personal estas transgresiones involuntarias.

A las transgresiones voluntarias, sin embargo, tendremos que darles otro tratamiento.

Si estas trasgresiones conscientes son esporádicas, pueden ser debidas, en el caso de los niños, a llamadas de atención, o bien pueden

producirse, tanto en el niño como en el adulto, a cambios de humor, ansiedad, estrés, que lo que hacen es reducir el nivel de preocupación y control sobre la dieta, provocando estas trasgresiones.

Como hemos apuntado anteriormente, si estas trasgresiones son ocasionales, no hay que darles la mayor importancia. Analicemos las causas que las produjeron y valoremos la forma de minimizar o evitar los factores que favorecieron dicha trasgresión. Si después de analizar la situación, no hemos encontrado una causa que haya llevado al celíaco a realizar estas trasgresiones, recomendamos solicitar asesoramiento y orientación a las asociaciones o a un especialista.

Si las trasgresiones son frecuentes, éstas pueden estar causadas por una serie de factores más difíciles de controlar y de conocer. En este caso, también recomendamos, con más razón, acudir a un especialista para que nos oriente y asesore.

A continuación, damos unas recomendaciones de cómo actuar ante una trasgresión.

Qué hacer ante una trasgresión

- No alarmarse
- Permanecer tranquilo
- No reñir ni castigar
- Preguntar las razones de la ingesta de gluten
- Prevenir nuevas trasgresiones haciendo partícipe al niño de las posibles soluciones.

CAPÍTULO X

CONSEJOS ÚTILES

1. Planifica tus actividades diarias, incluyendo el tiempo necesario para disfrutar de la comida con tranquilidad. Evita, en la medida de lo posible, los elementos que te puedan distraer. Haz de ellas un espacio de convivencia.
2. Haz un listado de los alimentos preferidos y ordénalos.
3. Sé creativo en la presentación y preparación de los platos.
4. Enseña a tu hijo a comer de todo y explícale los efectos que le produce la comida en su cuerpo. Por ejemplo, infórmale de que las lentejas tienen hierro y que le ayudan a tener los brazos y piernas fuertes y a jugar al fútbol sin cansarse.
5. Sé paciente con la introducción de nuevos alimentos. Ofréceselos en pequeñas cantidades y ve aumentándole la cantidad poco a poco.
6. No olvides que es necesario tomar un alimento seis u ocho veces para habituarnos a su sabor y para que nos termine gustando.
7. Empieza a ofrecerle al niño, en pequeñas cantidades, aquellos alimentos que menos le gustan. Sorpréndelo a continuación con su plato preferido.
8. Si come poco, aumenta las cantidades, poco a poco, de aquellos alimentos que no le gustan, y cada vez que coma, refuézase. Empieza a practicar esto con una comida al día y luego hazlo en todas.
9. Preséntale las raciones que quieres que coma en platos grandes. Así percibirá que la cantidad es menor de lo que es realmente.

-
10. Refuézale todas las acciones que son positivas para que coma e ignore el resto de ellas.
 11. No discutir ni enfadarse con nadie a la hora de comer.
 12. Deja que el celíaco, tenga acceso a sus productos. Si se trata de un niño muy pequeño, éstos tienen que estar bien señalados y diferenciados.
 13. Marca un tiempo para comer. Si tu hijo come mal, no le prestes excesiva atención y, por el contrario, si come bien, refuézase de forma inmediata.
 14. No comer nada entre horas. Así, además de seguir las recomendaciones de los nutricionistas, evitas que no tenga apetito a la hora de comer.
 15. Busca aquella comida del día en la que puedas dedicarle todo el tiempo.
 16. Combina el alimento con otros alimentos que enmascaren su sabor, por ejemplo, bechamel, y progresivamente lo vas retirando. O también, cada pequeña cantidad de ese alimento que no le guste, acompáñalo a continuación de otra pequeña cantidad de un alimento que le guste mucho.
 17. Refuézale, sistemáticamente, cualquier intento mediante elogios, caricias o aquello que sabes que le gusta. Cualquier negativa verbal o gestual a comer acompáñala de una retirada de tu atención.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

1. CARROBLES, Juan Antonio y Pérez-Pareja, Juan: Escuela de padres, Editorial Pirámide, col. Ojos Solares, Madrid, 2001.

Excelente libro que nos enseña técnicas, apoyadas con ejemplos prácticos para poder educar y enseñar a nuestros hijos de una manera adecuada. De fácil comprensión y aplicación. Muy recomendable.

2. GAVINO, Aurora: Problemas de alimentación en el niño, Editorial Pirámide, col. Ojos Solares, Madrid 2002.

Otro excelente libro que es publicación de referencia para muchos de los profesionales que trabajamos con problemas de alimentación, relacionados con los niños. Muestra las principales problemáticas cotidianas, relacionadas con la alimentación: si come o no come nuestro hijo, cómo cambiar su actitud, etc. Muy recomendable.

3. IFERGAN, Harry y ETIENNE, Rica: Pero... ¿qué tienen en la cabeza? Guía para padres con hijos de 0-6 años, Editorial Síntesis, Madrid, 2000. Un buen libro para tener en la mesilla de noche, como primera referencia, cuando tenemos un problema. Un buen recetario sobre multitud de temas que nos pueden acontecer cuando un niño vive en nuestra casa. Recomendable.

4. HERBERT, Martin: Padres e hijos: mejorar los hábitos y las relaciones, Editorial Pirámide, col. Ojos Solares, Madrid 2002.

En la línea del libro antes citado de Carrobles, muestra los fundamentos del aprendizaje mediante ejemplos prácticos y tareas para casa. Recomendable.

5. VERGARA, Juan Vergara: Enfermedad Celíaca. Guía Clínica. www.fisterra.com. 2004.

6. Coeliac Society of the Uk: Guidelines for the management of patients with coeliac disease. www.bsg.org.uk/pdf_word_docs/coeliac.doc. 2002.



