

Promoción de la salud y educación alimentaria en celiaquía desde un enfoque bio-psico-social

PROF. LÓPEZ, MIRYAN SUSANA (FCEQyN - UNaM)

LIC. GIMÉNEZ, FELICITA MARIANA (FCEQyN - UNaM)

MÉDICA SPRANG, MÓNICA DORY ROSA (FCEQyN - UNaM)

MÉDICA LUZURIAGA, MARÍA GUADALUPE (HOSPITAL ESCUELA DE AGUDOS DR. MADARIAGA)

ESTUDIANTE SIEB, PAOLA (FCEQyN - UNaM)

ESTUDIANTE RAMOS, FACUNDO (FHyCS - UNaM)

ESTUDIANTE ZULPO, JULIA (FHyCS - UNaM)



Esta obra está bajo Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Sobre los autores

LÓPEZ, MIRYAN SUSANA

Bioquímica. Especialista en Química Clínica. Docente en la Facultad de Ciencias Exactas, Químicas y Naturales de la Universidad Nacional de Misiones
Correo electrónico: mslopez2009@hotmail.com

GIMÉNEZ, FELICITA MARIANA

Licenciada en Trabajo Social, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Misiones
Correo electrónico: felicitamariana@gmail.com

SPRANG, MÓNICA DORY ROSA

Médica pediatra gastroenteróloga. Docente en la Facultad de Ciencias Exactas, Químicas y Naturales de la Universidad Nacional de Misiones. Naturales
Correo electrónico: monicasprang@hotmail.com

LUZURIAGA, MARÍA GUADALUPE

Médica gastroenteróloga. Servicio de gastroenterología, Hospital Escuela de Agudos Dr Ramón Madariaga
Correo electrónico: guadaluzo13@hotmail.com

SIEB, PAOLA

Estudiante en la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Misiones
Correo electrónico: vanesieb_27@hotmail.com

RAMOS, FACUNDO

Estudiante en la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Misiones
Correo electrónico: arrfacundo@gmail.com

ZULPO, JULIA

Estudiante en la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Misiones
Correo electrónico: anajulia_zp@hotmail.com



Talleres

RESUMEN

Este proyecto tiene como objetivo brindar asesoramiento sobre diagnóstico, tratamiento de la enfermedad celíaca y capacitación alimentaria a familias con integrantes celíacos de distintas localidades de la provincia de Misiones. Los estudios de prevalencia indican que 1 de cada 79 habitantes podría ser celíaco, estimándose que en Misiones habría aproximadamente 15.000 casos. Las personas celíacas encuentran problemas en su entorno: desconocimiento sobre la enfermedad; dificultades durante los viajes; en el ambiente laboral; en reuniones sociales y familiares; en comedores comunitarios, escolares, universitarios o de hospitales; en restaurantes, bares y hoteles por la falta de opciones acordes a su necesidad alimentaria.

Palabras clave:

Celiaquía – Promoción comunitaria de la salud – Educación alimentaria

Introducción

Nuestro equipo está conformado por alumnos y profesionales médicos, bioquímicos y trabajadores sociales del Hospital de Agudos Ramón Madariaga y de la Universidad Nacional de Misiones. Este proyecto de extensión se articula con el proyecto de investigación “Enfermedad celíaca: prevalencia y seguimiento de casos detectados en hospitales de referencia de la ciudad de Posadas, Misiones”, 16Q523 (Resol. CD 278/13) correspondiente a la Facultad de Ciencias Exactas, Químicas y Naturales.

Entendemos que los conocimientos se retroalimentan, no solo a partir de investigaciones médicas y sociales, sino también de los saberes de las personas de la comunidad y las interacciones con los efectores de salud y de las experiencias compartidas en los grupos.

En este sentido, fue satisfactoria la convocatoria a los integrantes de la comunidad e instituciones en las localidades visitadas -Eldorado, Apóstoles, Santo Pipó, Puerto Rico, Santa Ana y San Ignacio- para brindar asesoramiento sobre la celiaquía y establecer vínculos. Advertimos la necesidad de contar con talleres de cocina para capacitar a los celíacos y sus familiares en la manipulación y elaboración de alimentos libres de gluten

con insumos de uso diario y de bajo costo.

La articulación de la Universidad pública con organizaciones de la comunidad y con instituciones -municipalidades, hospitales, CAPs, CICs- permite mejorar las vías de comunicación, información y difusión en problemáticas vinculadas a la salud y educación alimentaria nutricional de los celíacos. Promoviendo la organización y fortaleciendo los lazos de solidaridad entre las personas celíacas y sus familiares, a través de la participación en actividades conjuntas.

Fundamentación

Un abordaje multidisciplinario desde la Universidad, articulando actividades de investigación, extensión y formación contribuye a crear espacios de compromiso social con efecto multiplicador sobre la comunidad. La vinculación con las problemáticas sociales -con el acompañamiento de docentes e investigadores universitarios-, demanda una formación de profesionales más comprometidos y con mayor responsabilidad social.

La información y el asesoramiento generados por la universidad aportan un mayor conocimiento de las características de la celiaquía, y a mejorar las prácticas alimentarias y la calidad de vida de las personas celíacas.

Teniendo en cuenta que según el censo 2010, Misiones tiene una población de 1.097.829 habitantes y que los estudios de prevalencia de la EC indican que 1 de cada 79 habitantes sería celíaco (Mora, 2010). Se estima que en Misiones hay aproximadamente 15.000 casos.

La Enfermedad Celíaca (EC) es una forma de enteropatía que afecta a individuos genéticamente predispuestos al entrar en contacto con alimentos que contienen gluten (Ludvigsson, 2012; Bai, 2008; Wilches



Figura 1 - Difusión de información



Figura 2 - Cuestionario previo

Luna, 2010). A consecuencia de una lesión intestinal puede producirse un defecto en la absorción de nutrientes que conduce a diversos estados carenciales responsables del amplio espectro de manifestaciones clínicas (Ministerio de Salud de la Nación, 2011).

El tratamiento más efectivo es una dieta libre de gluten (DLG) estricta de por vida (Bai, 2008; Fasano, 2008; Rodríguez Sáez, 2010). Esto significa eliminar el trigo, la avena, el centeno y la cebada, que pueden ser sustituidos por harina de maíz o arroz, o productos disponibles a nivel local, como mijo, yuca o mandioca. Aproximadamente un 70% de pacientes presentan una clara mejoría clínica al cabo de 2 semanas de iniciada una DLG, dependiendo del grado de adherencia a la misma. La lesión intestinal se revierte con la supresión del gluten (Fasano, 2008).

Desde el año 2012, con apoyo de la Comisión Nacional Salud Investiga, nuestro grupo de trabajo desarrolló una investigación cuyas conclusiones fueron que la prevalencia de enfermedad celíaca hallada a partir de la detección en población con síntomas clásicos, no clásicos y en

grupos de riesgo fue 5,3%; la adherencia a la dieta libre de gluten durante el periodo que duró el seguimiento (6 meses) fue satisfactoria, aunque el alto costo de los alimentos podría afectar su mantenimiento de por vida ya que 96,5% de los pacientes manifestó que le resultaba costoso y fuera de su presupuesto comprar alimentos sin gluten (López, 2015).

Se pudo observar una escasa variedad de alimentos utilizados para preparar las comidas. La falta de adherencia a la dieta libre de gluten estricta a largo plazo, es la principal razón de bajos niveles nutricionales y deficiente desarrollo físico y neurológico en el celíaco. La malnutrición también está vincu-



Figura 3 - Cuestionario posterior



Figura 4 - Talleres

lada a las condiciones de habitabilidad y de acceso a servicios públicos adecuados y eficientes, como así también a hábitos alimentarios culturalmente aprendidos y repetidos.

La persona celíaca se encuentra con limitaciones de diferente índole: dificultades a la hora de alimentarse en viajes, reuniones sociales o familiares, comedores comunitarios, escolares, universitarios, de hospitales, etc. por la falta de opciones aptas. Los celíacos que viven en el interior de la provincia de Misiones manifiestan la falta de productos aptos e incumplimiento de las normativas vigentes. Por ejemplo, hay supermercados que no tienen góndolas de alimentos sin gluten, separadas del resto de los alimentos para evitar la contaminación cruzada.

El diagnóstico de EC provoca además un impacto psicosocial expresado a través de diferentes estados de ánimo como la depresión o cambios en la conducta alimentaria (pérdida de apetito).

Mediante este proyecto de extensión los integrantes de la universidad Nacional de Misiones buscan brindar información adecuada, asesoramiento y/o capacitación en educación alimentaria a través de un equipo interdisciplinario constituido por profesionales de las ciencias sociales y médicas para dar apoyo integral al celíaco y su ámbito familiar.

Es así que los destinatarios de este trabajo

fueron las personas con enfermedad celíaca, sus familiares y también las comunidad de los municipios de la provincia de Misiones.

El objetivo general del proyecto fue brindar asesoramiento sobre diagnóstico, tratamiento de la enfermedad celíaca y capacitación alimentaria a familias con integrantes celíacos de la provincia de Misiones.

Y específicamente se apuntó a difundir síntomas de sospecha, etiopatogenia y proceso de la enfermedad celíaca; explicar métodos de pesquisa y confirmación de la enfermedad; es-

clarecer mitos existentes sobre la enfermedad celíaca; educar en prácticas alimentarias adecuadas a partir del diagnóstico; capacitar sobre elaboración de alimentos libres de gluten con insumos de uso diario y de bajo costo; informar sobre estrategias para acceder a la atención y a recursos alimentarios adecuados; y finalmente, socializar aspectos emocionales relacionados a la enfermedad celíaca.

Actividades desarrolladas

Se visitaron distintas localidades de la provincia de Misiones, a partir de vínculos establecidos con referentes de grupos de celíacos. Se difundió la invitación a través de folletería impresa y por teléfono.

En cada localidad se desarrollaron reuniones de 4 horas aproximadamente, que tuvieron dos modalidades:

Charlas participativas: se compartieron experiencias con los asistentes sobre la definición de enfermedad celíaca; los efectos del gluten sobre el tubo digestivo; fisiopatología y etiopatogenia de la enfermedad

celíaca; reacción autoinmunitaria; bases genéticas; repercusión somática (atrofia vellositaria); epidemiología e importancia; diagnóstico clínico, serológico, endoscópico y anatomopatológico; complicaciones, tratamiento; alimentos sin trigo, avena, cebada y centeno (TACC), alimentos prohibidos; contaminación cruzada.

Talleres de cocina:

destinados a la capacitación de los participantes sobre manipulación y elaboración de alimentos libres de gluten, con insumos de uso diario y de bajo costo, donde se muestra cómo elaborar y hornear pan con harina libre de gluten.

Para evitar la contaminación cruzada, los utensilios de cocina (horno eléctrico, mantel, fuentes, etc.) y la materia prima (harina premezcla, fécula de mandioca, huevos, leche, aceite, etc.) utilizados fueron provistos y trasladados por el equipo del proyecto.

Para identificar los conocimientos de los participantes se aplicaron dos cuestionarios:

Previo, para relevar los conocimientos que traen sobre celiacía (Figura 2).

Posterior, para evaluar los aprendizajes del taller de cocina (Figura 3).

Al finalizar las actividades se hizo entrega de recetas con alimentos libres de gluten.



Figura 5 - Charla participativa

que las transgresiones solo son malas si dan dolor abdominal o diarrea y que la celiacía siempre tiene síntomas gastrointestinales. Por lo que la capacitación y la información certera acerca de estos temas, es fundamental para mejorar su bienestar y calidad de vida.

Alrededor del 70% de los participantes manifestó haber realizado previamente panificados con harina libre de gluten como harina de arroz o premezcla o combinándola con harina de soja, fécula de mandioca o maíz. La mayoría de ellos expresó dificultades en la elaboración de dicho pan, por lo que los talleres de cocina proporcionaron tips útiles para utilizar harina sin gluten y conseguir mejores resultados.

Los alimentos consumidos más nombrados por los participantes fueron frutas, carnes, arroz, almidón, verdura, leche, harina de maíz, y en menor medida pescado y legumbres. Se les proporcionó información acerca de como implementar en su dieta diaria una alimentación equilibrada y adecuada.

Resultados

Se realizaron cinco talleres en localidades de la provincia de Misiones: Santa Ana, Puerto Rico, Apóstoles, Eldorado y Santo Pipó.

Los resultados de las encuestas se analizaron y se expresaron según respuestas de los participantes. Los conceptos erróneos más arraigados fueron que la celiacía se adquiere por comer productos con harina de trigo,

Conclusiones y reflexiones finales

La convocatoria a los integrantes de la co-

Directo:

Promoción de la salud y educación alimentaria en Celiacía desde un enfoque bio psico social.

**Objetivo:**

Brindar asesoramiento sobre diagnóstico, tratamiento de la enfermedad celíaca y capacitación alimentaria a familias con integrantes celíacos de la provincia de Misiones

Charla dirigida a celíacos, familiares y a Comunidad en general.



munidad de las localidades visitadas fue satisfactoria ya que los participantes consideraron a los talleres productivos, explicativos e informativos favoreciendo la comprensión de su enfermedad y el aprendizaje sobre elaboración de alimentos libres de gluten.

Se pudo brindar asesoramiento sobre la celiacía y establecer vínculos con integrantes de asociaciones celíacas, hospitales o centros de asistencia y personas referentes de la comunidad, estableciendo canales de comunicación que permitirán continuar trabajando en forma articulada.

Se logró articular las funciones de investigación, extensión y formación de la Universidad Nacional de Misiones, con instituciones de salud pública y con organizaciones de distintas comunidades visitadas, formando agentes multiplicadores en la promoción comunitaria de la sintomatología, diagnóstico y tratamiento de la celiacía y de las prácticas alimentarias.

Asimismo, la participación de alumnos en el proyecto fortaleció su formación integral,

brindando la posibilidad de vincular los conocimientos académicos con las problemáticas de la comunidad.

Consideramos que es importante continuar con las actividades propuestas en este proyecto, trabajando en otras localidades de la provincia de Misiones especialmente en aquellos barrios o espacios geográficos con población en condiciones de pobreza estructural y/o que se encuentran alejados de la capital de la provincia de Misiones.

Además, los resultados obtenidos permiten plantear nuevas líneas de investigación e intervención.

Referencias

- Argentina. Ministerio de Salud (2011). *Guía de práctica clínica sobre diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca en el primer nivel de atención*. Ministerio de Salud.
- Bai, J., Vázquez, H., Smecuol, E., Bonorino Udaondo, C., Planzer M. (2008). *Enfermedad celíaca*. Recuperado de: http://www.clinicalascondes.com/area-academica/pdf/MED_19_4/09ENFCELIACA.pdf.
- Bravo, M. F., Muñoz F., Paz, M. (2011). Adherencia e impacto de la dieta sin gluten en niños con enfermedad celíaca. *Revista chilena de pediatría*, 82(3), pp. 191-197 <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062011000300003>.
- Fasano, A., Araya, M., Bhatnagar S. (2008). Informe de consenso sobre la enfermedad celíaca. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*; Federation of International Societies of Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition. 47, 214-219.
- López, M., Sprang, M., Doubnia, M., Manarin, I. (2015). Enfermedad celíaca en la provincia de Misiones : prevalencia y seguimiento de casos detectados en tres centros de referencia. *Sala de Situación. Revista Argentina de Salud Pública*, 6(24), 43-46.
- Ludvigsson, J. F., Leffler, D. A., Bai, J. C., Biagi, F., Fasano, A., Green, P. H., Lundin, K. E. A. (2013). Las definiciones de Oslo para la enfermedad celíaca y términos relacionados. *Gut*, 62(1), 43-52.

- Mora M., Litwin, N., Toca, M., Azcona M., Solís Neffa, R., Ortiz, G. (2010). *Prevalencia de enfermedad celíaca : estudio multicéntrico en población pediátrica en cinco distritos urbanos de Argentina*. Recuperado de: http://www.scielo.org.ar/pdf/aap/v11n06/es_v11n06a06.pdf
- Rodrigo Sáez, L., Fuentes Álvarez, D., Pérez Martínez, I., Álvarez Mieres, N., Niño García, P., García, F., López Vázquez, A. (2011). Diferencias entre la enfermedad celíaca infantil y del adulto. *Revista Española de Enfermedades Digestivas*, 103(5), 238-243.
- Wilches Luna, A., y Gómez López de Mesa, C. (2010). Enfermedad celíaca en niños. *Revista Colombiana de Gastroenterología*, 25(2), 204-213.

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO SEGÚN NORMAS APA 2015 (UCES)

- López, M. S., Giménez, F. M., Sprang, M. D. R., Luzuriaga, M. G., Sieb, P., Ramos, F., Zulpo, J. (agosto, 2017). Promoción de la salud y educación alimentaria en celiaquía desde un enfoque bio-psico-social. *Revista de Extensión Tekohá*. Posadas : Ediciones FHycS, 4(3), 17-26. Recuperado de: <http://ediciones-fhycs.fhycs.unam.edu.ar/index.php/tekoha>