

¿PODRÍAS TENER PROBLEMAS CON EL GLUTEN?



Descúbrelo
con este
test

ANDREA SORINAS
NUTRICIONISTA Y CELÍACA

Si has llegado hasta aquí es porque sientes que algo te pasa y sospechas que el gluten podría estar detrás de tus síntomas.

Antes de empezar a hacer "experimentos con gaseosa" (o de quitarte el gluten, vaya) es muy importante que des con el profesional adecuado que te realice un buen diagnóstico.

Si estás en ese punto en el cual no sabes bien si realmente puedes tener problemas con el gluten o son solo imaginaciones tuyas, este test es para ti.



**NO TE QUITES
EL GLUTEN
POR TU CUENTA**

ANDREA SORINAS

Escucha a tu cuerpo



NO SIEMPRE SE MANIFIESTA CON DIARREA E HINCHAZÓN ABDOMINAL

Antes de nada, debes saber que la sensibilidad al gluten y la enfermedad celiaca pueden manifestarse de diversas formas, afectando tanto el bienestar físico como emocional.

Si hay entorno a un 80% de celíacos sin diagnosticar es entre otras cosas, porque los síntomas pueden ser muy variados e incluso pueden no ser digestivos.

Lo sé de primera mano.

Además de ser nutricionista especializada en problemas digestivos, soy celiaca. Pero obtuve el diagnóstico muy tarde.

Durante gran parte de mi vida sufrí migrañas, hinchazón abdominal, estreñimiento, síntomas neurológicos que me invalidaban...

Incluso tuve que dejar de conducir.

Me hicieron pruebas de todo tipo y me diagnosticaron fatiga crónica, pero **ningún médico supo ver que el gluten era el problema.**

Me daban por perdida, incluso me llegaron a considerar para un grado de invalidez.

Por suerte, ya llevaba unos años ejerciendo como nutricionista, y al final logré conectar todas las piezas... ¿Y si todos mis síntomas estaban conectados? **¿Y si lo “ÚNICO” que tenía era celiacía?** (y efectivamente, así fue).

Desde que empecé a seguir la dieta sin gluten de manera correcta, mi vida cambió, volví a nacer.



SOY NUTRICIONISTA Y CELÍACA

Sé por lo que estás pasando.

El primer paso para ayudarte
es que realices este test.

ANDREA SORINAS



TEST



1. ¿Experimentas con frecuencia hinchazón o distensión abdominal, con o sin dolor, especialmente después de las comidas?

2. ¿Sufres de episodios recurrentes de diarrea, estreñimiento o ambos, sin una causa aparente?

3. ¿Sientes debilidad muscular, fatiga o cansancio constante, incluso después de descansar adecuadamente?

4. ¿Te han diagnosticado anemia por deficiencia de hierro, vitamina B12 o ácido fólico sin una causa clara?

5. ¿Has experimentado pérdida o ganancia de peso sin cambios en tu alimentación o rutina de ejercicios?

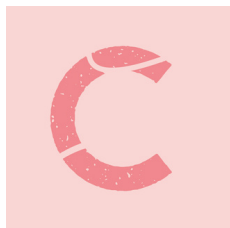
6. ¿Tienes aftas bucales o lesiones cutáneas persistentes o sarpullidos tipo dermatitis herpetiforme?

7. ¿Has sido diagnosticado con osteopenia u osteoporosis a una edad temprana o sin causa evidente?

8. ¿Has notado descoordinación, temblores, problemas de equilibrio, visión borrosa o dificultad para concentrarte?

9. ¿Experimentas dolores de cabeza o migrañas frecuentes sin una causa identificable?

10. ¿Tienes familiares cercanos con enfermedad celíaca o trastornos autoinmunes?



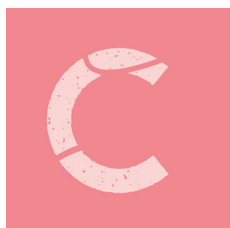
0-2 respuestas afirmativas

Es poco probable que tengas problemas relacionados con el gluten. Aun así, no está de más prestar atención a lo que te diga tu cuerpo, siempre tiene algo que contarte.



3-5 respuestas afirmativas

Aquí ya hay señales claras de que podrías estar experimentando signos compatibles con celiaquía o sensibilidad al gluten. No te alarmes, pero te recomiendo buscar ayuda profesional para explorar qué está ocurriendo.



6 o más respuestas afirmativas

Es el momento de actuar. No estás exagerando ni es cosa tuya: tu cuerpo está pidiendo atención. Busca un diagnóstico médico y acompáñate de una persona especializada en salud digestiva y gluten para iniciar un camino con sentido.

CONSEJOS SI SOSPECHAS QUE EL GLUTEN TE ESTÁ AFECTANDO



Consulta a un profesional de la salud

Un médico o nutricionista especializado puede orientarte sobre las pruebas necesarias y los pasos a seguir.



No elimines el gluten por tu cuenta

Es importante realizar una evaluación médica antes de modificar tu dieta, ya que eliminar el gluten previamente puede afectar los resultados de las pruebas diagnósticas.



Lleva un diario de alimentos y síntomas

Anotar lo que comes y cómo te sientes puede ayudarte a detectar patrones y facilitar el diagnóstico.



Infórmate bien

Busca información de fuentes actualizadas y fiables. No todo lo que se dice en redes es válido, y tú mereces respuestas reales.



Acompáñate en el proceso

Un/a nutricionista especializado/a puede ayudarte a armar un plan de alimentación sin gluten bien hecho, sin carencias, y sin pasarlo mal.



NOTA IMPORTANTE

Este test es una herramienta de autoevaluación y no reemplaza el diagnóstico médico. Está basado en síntomas comúnmente asociados a la enfermedad celiaca y sensibilidad al gluten según las guías clínicas actuales y publicaciones recientes.

La misión: que no tardes tanto en dar con el diagnóstico como me pasó a mí.

Pero ojo, si tienes inquietudes sobre tu salud, es fundamental que consultes con un profesional sanitario.

Espero de corazón que este test te haya sido útil. Recuerda que identificar y abordar a tiempo cualquier problema relacionado con el gluten puede marcar una gran diferencia en tu salud y calidad de vida.

Aquí estoy facilitarte el camino y asegurarme de que no tengas que pasar por lo que yo viví.

Referencias:

Protocolo para el Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (Gobierno de España, 2018).

World Gastroenterology Organisation Global Guidelines: Celiac Disease.

American College of Gastroenterology Clinical Guidelines: Diagnosis and Management of Celiac Disease.

ESPGHAN Guidelines for the Diagnosis of Coeliac Disease.