

Celiaquía y salud mental: implicaciones biopsicosociales y abordaje enfermero

Cristina Tascón Iglesias, María González Fernández,
Cristina Álvarez Ramos, Lucía Fernández Pérez.
Enfermeras residentes EFyC - El Bierzo

INTRODUCCIÓN

La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune sistémico desencadenado por la ingesta de gluten en personas genéticamente predispuestas. Aunque tradicionalmente se ha relacionado con manifestaciones digestivas, en los últimos años se ha evidenciado una importante asociación entre la celiacía y diferentes alteraciones de salud mental, como ansiedad, depresión, trastornos adaptativos y deterioro de la calidad de vida. El diagnóstico tardío, las restricciones dietéticas permanentes y el impacto social derivado de la dieta sin gluten pueden influir negativamente en el bienestar psicológico de las personas afectadas. En este contexto, la enfermería de salud mental desempeña un papel relevante en la detección precoz, educación sanitaria y apoyo emocional.

OBJETIVOS

1. Analizar la relación entre enfermedad celíaca y salud mental.
2. Identificar los principales factores psicológicos asociados al diagnóstico y tratamiento de la celiacía.
3. Describir el papel de enfermería en el acompañamiento biopsicosocial de las personas celíacas.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica narrativa entre enero y marzo de 2026 en las bases de datos PubMed y Scielo. Se utilizaron los términos MeSH: “celiac disease”, “mental health”, “anxiety”, “depression” y “nursing”, combinados mediante operadores booleanos AND y OR. Se incluyeron artículos en español e inglés publicados entre 2015 y 2025, de acceso completo y relacionados con población adulta y adolescente. Se excluyeron estudios duplicados y aquellos centrados exclusivamente en manifestaciones gastrointestinales.

DESARROLLO

La evidencia científica revisada muestra una mayor prevalencia de síntomas ansiosos y depresivos en personas con enfermedad celíaca respecto a la población general. Diversos estudios señalan que el retraso diagnóstico y la persistencia de síntomas físicos favorecen sentimientos de frustración, aislamiento social y baja autoestima. Asimismo, la necesidad de mantener una dieta estricta sin gluten genera estrés emocional, hipervigilancia alimentaria y dificultades en contextos sociales y familiares.

La adolescencia constituye una etapa especialmente vulnerable, debido al impacto de la enfermedad en la identidad social y hábitos cotidianos. Algunos autores describen también una asociación entre celiacía y trastornos del estado de ánimo, fatiga crónica y alteraciones cognitivas leves, posiblemente relacionadas con déficits nutricionales e inflamación sistémica.

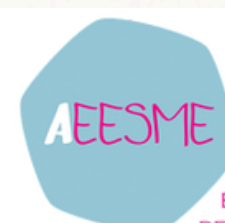
La adherencia adecuada a la dieta sin gluten se relaciona con una mejoría significativa tanto de los síntomas físicos como psicológicos. No obstante, muchos pacientes continúan presentando malestar emocional incluso tras el diagnóstico, por lo que resulta fundamental un abordaje integral e interdisciplinar.

La enfermería de salud mental puede intervenir mediante educación terapéutica, escucha activa, apoyo emocional y promoción de estrategias de afrontamiento adaptativas. Del mismo modo, la coordinación entre atención primaria, salud mental y asociaciones de pacientes favorece una atención centrada en la persona y mejora la calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

1. Zingone F, Swift GL, Card TR, Sanders DS, Ludvigsson JF, Bai JC. Psychological morbidity of celiac disease: a review of the literature. *United European Gastroenterol J.* 2015;3(2):136-45.
2. Häuser W, Janke KH, Klump B, Gregor M, Hinz A. Anxiety and depression in adult patients with celiac disease on a gluten-free diet. *World J Gastroenterol.* 2010;16(22):2780-7.
3. Smith DF, Gerdes LU. Meta-analysis on anxiety and depression in adult celiac disease. *Acta Psychiatr Scand.* 2012;125(3):189-93.

XIII JORNADA ASTURIANA DE
ENFERMERÍA DE SALUD
MENTAL / AEESME



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL