

¿Qué es la enfermedad de Wilson?

La enfermedad de Wilson (EW) es una **enfermedad genética** que se caracteriza por la **acumulación gradual de cobre en el cuerpo**. Las personas afectadas por esta patología no pueden eliminar el exceso de cobre, metal necesario para el buen funcionamiento de diversos órganos, pero que, en exceso, es tóxico para las células.



Aproximadamente **1 de cada 30.000 habitantes** en el mundo tiene una **alteración genética** que afecta a los mecanismos de transporte de cobre y causa la enfermedad de Wilson.¹



El cobre entra en nuestro cuerpo a partir de los alimentos que comemos y, aunque el cuerpo lo necesita para que nuestras células funcionen correctamente, una dieta normal contiene más del necesario.¹

"Tengo la enfermedad de Wilson y no puedo eliminar el cobre de los alimentos que tomo de forma natural"¹

"Me ayuda tomar poco cobre y por eso debo tener cuidado con algunos alimentos que tienen mucho"¹



- ✓ El tratamiento debe ser **de por vida**.²
- ✓ Es necesaria una **monitorización** para asegurarse de que los síntomas y los niveles de cobre estén controlados.²
- ✓ Todos los medicamentos para la enfermedad de Wilson tienen que tomarse **1h antes o 2 horas después de comer**, y separados de otros medicamentos que eventualmente puedan tomarse.²



Tratamiento

Si se deja de tomar el tratamiento, o se toma de forma inadecuada, **el cobre puede acumularse rápidamente**, lo que puede hacer que la enfermedad progrese y tener graves consecuencias.^{1,2}

"Es importante que no me la olvide y que me la tome con el estómago vacío, 1 hora antes de comer o 2 horas después de comer para que haga su efecto"^{1,2}

"Tomo mi medicación varias veces al día"^{1,2}

 **Orphan** Innovation for Orphan Diseases



La dieta baja en cobre **NO** debe ser nunca el único tratamiento de la EW.



Los alimentos que se deben evitar (o limitar) incluyen:^{1,3}



Dieta



Marisco



Frutos secos



Vísceras



Chocolate negro



Setas

Alimentos clasificados según su contenido en cobre³



Lácteos

Leche y derivados: yogur, queso (excepto parmesano), requesón



Huevos

En general



Carnes

Charcutería. Cualquier carne excepto el pato



Pescados y mariscos

Pescado blanco y pescado azul



Frutas y verduras

En general cualquier verdura y fruta fresca, excepto grosellas



Cereales y derivados, patatas

Pan blanco, pasta, sémola, arroz no integral, patatas, trigo sarraceno y maíz



Grasas

Aceite de oliva, aceite de girasol, mantequilla, margarina y nata



Dulces

Chocolate blanco o mermeladas. Bollería, pasteles, sorbetes y tartas y helados sin chocolate negro



Bebidas

Agua mineral, agua con gas, café, refrescos, zumos de frutas



Permitidos

(bajo contenido en cobre)



Lácteos

Queso parmesano



Legumbres

En general



Carnes

Pato y riñones



Pescados y mariscos

Calamar, mejillones, cigalas, gambas



Frutas y verduras

Grosellas



Cereales y derivados, patatas

Arroz integral y avena



Dulces

Chocolate con leche



Bebidas

Vegetales



A moderar

(moderado contenido en cobre)



Legumbres

Productos derivados de la soja



Carnes

Vísceras, hígado, paté de hígado y mollejas de ave



Pescados y mariscos

Vieiras, almejas, bígamos, ostras, cangrejos, langosta, bogavante



Frutas y verduras

Setas (incluye champiñones)



Frutos secos y semillas

En general: nueces de Brasil, almendras, cacahuètes, avellanas, pistachos, pipas



Dulces

Cacao en polvo y chocolate negro (>70%)



A restringir o evitar

(alto contenido en cobre)



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
FAMILIARES Y
ENFERMOS DE
WILSON

EW: enfermedad de Wilson.

1. Schilsky ML, et al. A multidisciplinary approach to the diagnosis and management of Wilson Disease: Executive summary of the 2022 Practice Guidance on Wilson disease from the American Association for the Study of Liver Diseases. Hepatology. 2023;77(4):1428-1455. 2. Ficha técnica de Cuprior®, Wilzin, Cupripen, Cufence. 3. Dieta de Wilson. Disponible en: <https://enfermadedewilson.org/wp-content/uploads/2015/07/dietawilson.pdf>. Último acceso: 07/2025.

Este material ha sido preparado con la coordinación y revisión de Anna Miralpeix Vissi. Hospital Clínic, Barcelona.

Este material se ha realizado gracias al soporte de Orphanan.

Este es un contenido protegido por derechos de autor de Orphanan. Está prohibido copiar, distribuir o utilizar de otro modo el contenido, para otros fines que no sean los casos legales de uso gratuito.

Más información en la web
de la Asociación Española
de familiares y enfermos
de Wilson (AEFE)

