

Enfermedad del hígado graso no alcohólico (EHGNA) y esteatohepatitis no alcohólica (EHNA)



Your Liver. Your Life.

¿Por qué es importante el hígado?

No se puede vivir sin hígado. Está ubicado en el lado derecho de la caja torácica y es el órgano interno más grande del cuerpo. Pesa alrededor de tres libras y tiene forma de balón de fútbol americano y es plano de un lado. Tiene funciones muy importantes, entre ellas:

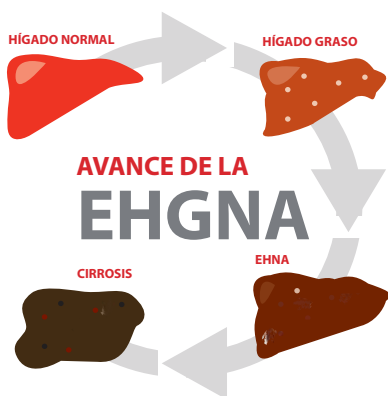
- Limpiar la sangre de toxinas
- Darle energía
- Producir bilis para la digestión
- Procesar lo que come y bebe para transformarlo en nutrientes para el cuerpo
- Filtrar las sustancias nocivas de la sangre

¿Qué es la enfermedad del hígado graso no alcohólico?

Si bien es normal que el hígado contenga un poco de grasa, demasiada grasa puede causar daño hepático y complicaciones. Cuando la grasa es mayor de 5 a 10 por ciento del peso del hígado, se llama enfermedad del hígado graso. Las causas más comunes de la enfermedad del hígado graso son la obesidad/sobrepeso y el consumo excesivo de alcohol. Otras causas de la enfermedad del hígado graso incluyen, entre otras, medicamentos y enfermedad de Wilson. Si la grasa adicional no es por consumo excesivo de alcohol, se llama enfermedad del hígado graso no alcohólico (EHGNA).

¿Muchas personas tienen enfermedad del hígado graso no alcohólico?

Sí. La EHGNA afecta a muchos adultos y niños. Es la causa más común de enfermedad hepática crónica en Estados Unidos. Esta enfermedad afecta hasta el 25 por ciento de la población mundial.



¿Qué es la esteatohepatitis no alcohólica?

La esteatohepatitis no alcohólica (EHNA) es una forma grave de la enfermedad de hígado graso. "Esteato" significa grasa y "hepatitis" significa inflamación (hinchazón) del hígado. Como la EHGNA y muchos otros trastornos hepáticos, la EHNA puede ser asintomática y avanzar sin detectarse por un largo tiempo. En etapas de la enfermedad avanzadas, la EHNA puede resultar en fibrosis (formación de tejido cicatricial en el hígado), cirrosis (formación de tejido cicatricial permanente y endurecimiento del hígado), cáncer de hígado e insuficiencia hepática.

¿Cuántas personas con EHGNA desarrollan EHNA?

Los expertos estiman que alrededor del 20 por ciento de las personas con EHGNA desarrollarán EHNA.

¿Cuáles son algunos de los factores de riesgo para la EHGNA y la EHNA?

- Tener sobrepeso u obesidad
- Diabetes tipo 2 o prediabetes
- Colesterol alto
- Niveles altos de triglicéridos
- Presión arterial alta
- Distribución abdominal de la grasa corporal

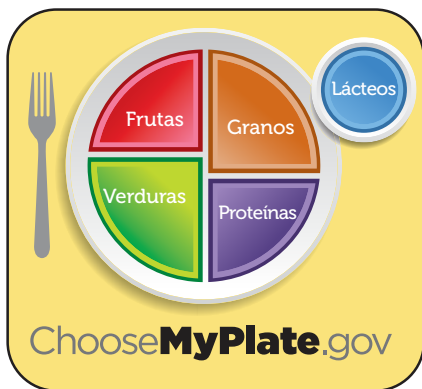
¿Cómo se diagnostica la EHGNA y la EHNA?

Los médicos primero revisarán sus antecedentes médicos y le harán un examen físico. Como parte del examen físico, probablemente medirán su altura y peso para determinar el índice de masa corporal (IMC). Esta es una medición para determinar la grasa corporal de una persona. Los médicos también pueden hacerle análisis de sangre para determinar si los niveles de las enzimas de su hígado son más altos de lo normal. Dos de las enzimas del hígado más comunes son la alanina aminotransferasa (ALT) y el aspartato aminotransferasa (AST). También pueden realizarle otras pruebas para determinar si tiene diabetes o para medir la cantidad de colesterol y triglicéridos en la sangre, junto con pruebas para otras causas de inflamación hepática.

Para determinar si hay acumulación de grasa en el hígado, su médico puede ordenar estudios de imagenología como ecografías, resonancias magnéticas (RM) o tomografías computarizadas (TC). Para conocer si tiene fibrosis, es posible que sea necesario hacerse pruebas de rigidez del hígado (elastografía) o una biopsia de hígado.

¿Qué puede ayudar a prevenir la EHGNA y la EHNA?

Una dieta saludable y un estilo de vida activo puede ayudar a prevenir la EHGNA y la EHNA. Se recomienda que las personas de riesgo o que vivan con EHGNA y EHNA limiten el consumo de alimentos procesados o alimentos con contenido alto de azúcar. Las mejores opciones son las frutas, verduras, granos integrales y los productos lácteos con contenido bajo de grasa. Estos alimentos son procesados con más facilidad por el hígado y es más fácil para el cuerpo convertirlos en energía. También se sugiere reducir o eliminar la ingesta de alcohol, porque el alcohol es tóxico



para el hígado y ayuda a que la grasa ingrese al hígado. Además, es una buena idea hablar con su médico sobre los suplementos con vitaminas y minerales y hacer ejercicio por 30 a 60 minutos la mayoría de los días. Si tiene exceso de grasa corporal, su médico puede recomendarle un programa de adelgazamiento gradual para reducir el peso general al menos 10 por ciento. Tomar una a dos tazas de café sin endulzar y con cafeína también puede ser beneficioso.

Opciones de alimentos y consejos para la preparación de comidas

1. Prepare sus propias comidas. Es la mejor manera de mantener un registro de los ingredientes de su comida.
2. Cocine con grasas y aceites no refinados, como aceite de oliva y de frutos secos.
3. Coma comidas balanceadas. Prepare platos con los colores del arcoíris.
4. Añada pescados azules como salmón, y frutos secos como nueces a su dieta. Los alimentos como estos que tienen un contenido alto de ácidos grasos omega 3 tienen muchos beneficios para la salud.
5. Consuma menos alimentos con alto índice glucémico, como pan blanco, arroz y papas. Estos alimentos causan cambios rápidos en los niveles de azúcar en la sangre.

6. Trate de evitar la comida chatarra, la comida rápida, los alimentos grasos y las bebidas azucaradas. En general, estos alimentos carecen de los nutrientes necesarios para mantener su cuerpo saludable y con energía.
7. Manténgase hidratado, beba mucha agua y agua carbonatada, y café y té con moderación.
8. Mida el tamaño de las porciones. Intente cambiar el plato, bol o los habituales utensilios para servir por otros más pequeños. Intente también tomar un vaso de agua hasta 30 minutos antes de una comida para ayudarlo a llenarse.
9. Haga ejercicio con regularidad. El mejor programa de ejercicios es cualquiera que pueda mantener. Hable siempre con su médico antes de empezar una rutina de ejercicios nueva.
10. La cerveza y el vino pueden ser igual de peligrosos para el hígado que los licores fuertes. Recuerde que no hay un nivel de consumo de alcohol que sea seguro si ya tiene daño hepático.

¿Hay medicamentos que curen la EHGNA y la EHNA?

Si bien los investigadores están estudiando medicamentos posibles, actualmente no hay medicamentos disponibles para curar la EHGNA y la EHNA. El tratamiento recomendado para la mayoría de las personas consiste en adelgazar de manera lenta y constante. Generalmente se recomienda perder una libra por semana. Adelgazar mucho muy rápido puede causar más daño al hígado.

Si tiene EHNA con cirrosis, los médicos pueden tratar los problemas de salud causados por la cirrosis con medicamentos y procedimientos médicos. Algunos pacientes pueden necesitar trasplante de hígado.



Your Liver. Your Life.

American Liver Foundation

LiverFoundation.org

1-800-GO-LIVER

(1-800-465-4837)

 /Liverinfo

 /LiverUSA

 /AmericanLiver

Este folleto fue posible en parte por el generoso aporte de Pfizer Inc. y Bristol Myers Squibb. La American Liver Foundation es la única responsable por su contenido.

©2020 American Liver Foundation. Todos los derechos reservados.