

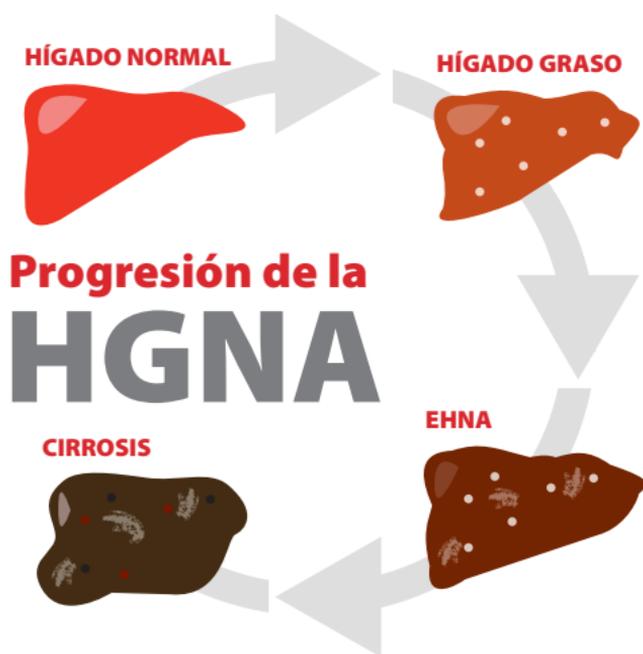
# ENFERMEDAD DE HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO (HGNA)



## De un vistazo

La enfermedad de hígado graso no alcohólico (HGNA) es la acumulación de grasa adicional en el hígado que puede ocasionar la inflamación del mismo. Con el tiempo, la HGNA puede conducir a EHNA (esteatohepatitis no alcohólica), la cual puede causar cicatrización del hígado (cirrosis), cáncer hepático e insuficiencia hepática.

La HGNA afecta al 25% de los estadounidenses, incluyendo a niños.



## ¿Quién está en riesgo?

La HGNA tiende a desarrollarse en personas que tienen sobrepeso, son obesas o que tienen diabetes, colesterol o triglicéridos elevados. Los malos hábitos alimenticios también pueden causar HGNA.

## Muchos estadounidenses están en riesgo:

- Más de 30 millones de estadounidenses son obesos.
- La obesidad actualmente afecta al 17% de todos los niños y adolescentes en Estados Unidos.
- Casi 26 millones de estadounidenses tienen pre diabetes.
- 71 millones de estadounidenses tienen colesterol alto o "nocivo".

# ¡LA BUENA NOTICIA ES QUE PODEMOS ROMPER EL CICLO!

La HGNA puede revertirse o prevenirse de las siguientes maneras:



Manteniendo un peso saludable



Llevando una dieta saludable de frutas, verduras, proteínas, granos y lácteos y limitando los "alimentos chatarra"



Haciendo ejercicio con regularidad



Limitando el consumo de alcohol



Tomando únicamente los medicamentos que necesite y en las cantidades correctas.



Obtenga información acerca de la alimentación saludable en *ChooseMyPlate.gov*.

Para más información acerca de HGNA y otras enfermedades del hígado:



**LiverFoundation.org**

1-800-GO-LIVER (1-800-465-4837)

 /Liverinfo

 @liverUSA



**HEP C<sup>123</sup>**  
DIAGNOSIS, TREATMENT & SUPPORT

**HepC123.org**



**HE<sup>123</sup>**  
HEPATIC ENCEPHALOPATHY  
DIAGNOSIS, TREATMENT & SUPPORT

**HE123.org**

 /AmericanLiver

 /AmericanLiver