

# DIABETES MELLITUS TIPO 2 (DM2) Y EL HÍGADO GRASO

¿SABÍA QUE?

## La mayoría de las personas con DM2 tienen hígado graso metabólico

### PROBABILIDAD DE HÍGADO GRASO

El público general, hasta un 40%	Las personas con DM2, hasta un 80%	Las personas con obesidad, hasta un 90%
----------------------------------	------------------------------------	---

Fuente: Instituto Nacional de la Salud

### ¿QUÉ ES EL HÍGADO GRASO?

- Exceso de grasa en el hígado.
- Afecta a 100 millones de estadounidenses.
- Condición poco conocida y típicamente no detectada.
- Puede causar una enfermedad hepática potencialmente mortal.
- Las personas con peso normal también están en riesgo.

### ¿POR QUÉ DEBERÍA IMPORTARLE?

- Puede provocar cirrosis, cáncer, hipertensión, problemas cardíacos y requerir un trasplante de hígado.
- En combinación con la diabetes tipo 2 (DM2), aumenta el riesgo de enfermedades graves.

### MANERAS DE DIAGNOSTICAR

- Análisis de sangre (cuadro hepático, etc.)
- Fibroscan (una forma de ultrasonido)
- Imágenes médicas (resonancia magnética, etc.)
- Biopsia

### EL PROBLEMA

- No hay medicamentos aprobados.
- La mejora de la dieta, la pérdida de peso y la actividad física son las únicas formas de detener la progresión de la enfermedad.

### RESISTENCIA A LA INSULINA

- Cuando el exceso de azúcar ingresa al torrente sanguíneo, el páncreas produce insulina para reducir los niveles de glucosa.
- La insulina facilita que el azúcar en la sangre entre en las células del cuerpo para ser utilizada como energía.
- El consumo prolongado de azúcar en exceso puede llevar a que las células se vuelvan resistentes a la insulina, dejando el azúcar en el torrente sanguíneo. Esto provoca niveles elevados de glucosa e insulina en sangre, contribuyendo al aumento de peso en lugar de ser utilizada como energía.
- La fructosa presente en el azúcar puede, por sí sola, promover el hígado graso y la resistencia a la insulina.
- Un hígado graso es resistente a la insulina y libera su azúcar en el torrente sanguíneo, elevando los niveles de glucosa en sangre.
- La resistencia a la insulina es un precursor de la diabetes tipo 2 (DM2).



### ACTÚE AHORA

- Una dieta más saludable
  - Elimine los refrescos y las bebidas azucaradas, incluidos los jugos.
  - Menos grasas de alimentos procesados, más grasas de pescado y frutos secos.
  - Reemplace los carbohidratos almidonados (por ejemplo, la pasta, etc.) Por carbohidratos de las verduras.
- Más actividad física
- Maneje el estrés
- Duerma al menos 7-9 horas por noche
- Explore la reducción terapéutica de los carbohidratos

