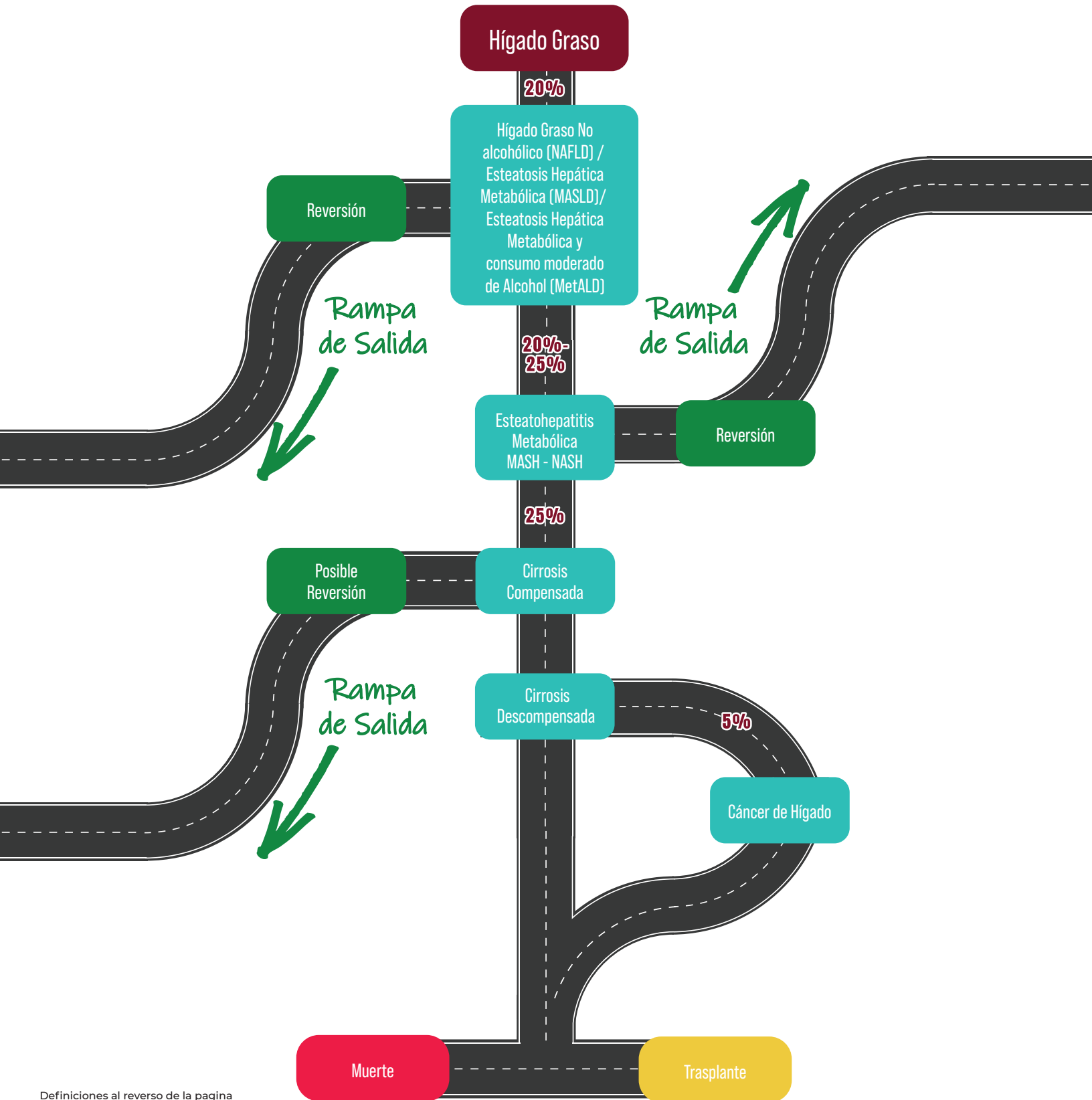


RUTA DEL HÍGADO GRASO



Definiciones al reverso de la pagina

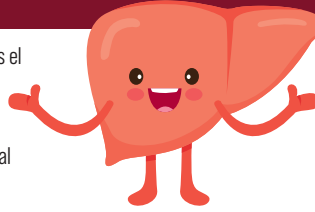


RUTA DEL HÍGADO GRASO

BÁSICOS DEL HÍGADO

El hígado se encuentra en el abdomen, debajo de la caja torácica en el lado derecho, y es el órgano interno más grande del cuerpo humano. No se puede vivir sin el hígado.

El hígado realiza más de 500 funciones vitales, incluyendo la eliminación de toxinas, el procesamiento de los alimentos para convertirlos en energía y nutrientes, la asistencia al sistema inmunológico y la ayuda en la coagulación de la sangre.



GLOSARIO DEL HÍGADO

A continuación, se presenta una lista de palabras usadas en la hoja de Ruta del Hígado Graso y algunas otras que podrías escuchar en citas médicas. Definiciones más detalladas de las condiciones mencionadas se pueden encontrar en internet.

Ascitis: es el resultado de retener una cantidad anormal de líquido en el abdomen. Esto ocurre en aproximadamente el 50% de las personas con cirrosis.

Carcinoma hepatocelular (o CHC): es un tipo de cáncer que se origina en el hígado. Si se disemina fuera del hígado, el paciente ya no será considerado para un trasplante. Se estima que menos del 10% de las personas con cirrosis descompensada desarrollarán CHC.

Cirrosis: ocurre cuando el tejido cicatricial afecta la capacidad del hígado para funcionar.

Cirrosis compensada: significa que, a pesar de ser cirrótico, el hígado funciona relativamente bien y el paciente puede no presentar síntomas.

Cirrosis descompensada: ocurre cuando el hígado no puede llevar a cabo sus funciones de manera efectiva y comienzan a aparecer síntomas.

Edema: es la hinchazón causada por el exceso de líquidos en los tejidos del cuerpo.

Encefalopatía hepática (o EH): ocurre cuando el hígado pierde, total o parcialmente, la capacidad de prevenir que las toxinas lleguen al torrente sanguíneo. Esto puede provocar que el amoníaco llegue al sistema sanguíneo y al cerebro. La EH causa confusión mental y, en los casos más extremos, puede llevar a coma e incluso a la muerte. Se estima que entre el 30-40% de las personas con cirrosis descompensada desarrollarán EH.

Esplenomegalia: es un agrandamiento del bazo resultante del aumento de la presión sanguínea en este órgano causado por la cirrosis.

Fibrosis: es la formación de una cantidad anormalmente grande de tejido cicatricial en el hígado.

Hígado graso: es una condición en la que hay demasiada grasa en el hígado.

Hígado graso simple: es una condición benigna que causa poco daño al hígado.

Ictericia: Coloración amarilla de la piel y los ojos causada por la acumulación de bilirrubina en la sangre.

MASH: es el acrónimo en inglés de "esteatohepatitis asociada a disfunción metabólica" y se refiere a la inflamación del hígado causada por un exceso de grasa hepática. Es la forma más avanzada de MASLD.

MASLD: es el acrónimo en inglés de "Esteatosis Hepática Metabólica" y se refiere al hígado graso causado por factores distintos al consumo excesivo de alcohol, y que está asociada a factores metabólicos como obesidad, diabetes tipo 2 y resistencia a la insulina.

MELD: significa "Modelo para Enfermedad Hepática en Etapa Terminal" y se utiliza para medir la gravedad y el alcance de la enfermedad hepática. Se calcula en base a los resultados de análisis de sangre y varía de 6 (saludable) a 40 (sin función hepática).

MetALD: es el término para aquellas personas con MASLD que consumen cantidades moderadas de alcohol. Se considera moderado un consumo de no más de 140 gramos de alcohol para mujeres y 210 gramos para hombres (en una semana).

NAFLD: es el acrónimo de "enfermedad hepática esteatótica no alcohólica" y se refiere al hígado graso no causado por alcohol. Este término ha sido reemplazado por MASLD.

NASH: es el acrónimo de "esteatohepatitis no alcohólica" y ocurre cuando el hígado se inflama y las células hepáticas sufren daño. Este término ha sido reemplazado por MASH.

Paracentesis: es el procedimiento utilizado para drenar el exceso de líquido del abdomen.

Reversión: significa que la enfermedad del hígado graso puede revertirse mediante cambios en el estilo de vida.

Varices: son venas hinchadas en el abdomen o el esófago. Estas venas son frágiles y susceptibles a rupturas.

SALUD METABÓLICA

Tener buena salud metabólica significa tener niveles satisfactorios de azúcar en la sangre, triglicéridos, colesterol HDL, presión arterial y circunferencia de la cintura. Tener hígado graso, junto con niveles anormales en estos factores, puede incrementar significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes, accidentes cerebrovasculares, distintos tipos de cáncer y demencia.

¿CÓMO CUIDAR Y REVERTIR EL HÍGADO GRASO?

El hígado es un órgano resiliente y puede recuperarse si el daño se detecta a tiempo y haces cambios en tu estilo de vida. Sin embargo, cuando la enfermedad hepática avanza, es más difícil revertirla. En las primeras etapas de la MASH (hígado graso con inflamación), el daño puede revertirse, pero si el daño llega a cirrosis descompensada, la recuperación es muy poco probable.

¿Qué puedes hacer para mejorar la salud de tu hígado?

- Mantén un peso saludable, haz ejercicio regularmente y sigue una dieta balanceada que limite carbohidratos, azúcar (fructosa) y que incluya suficiente fibra.
- Evita fumar, consume alcohol con moderación y no te automediques.
- No uses opioides ni otras drogas dañinas.
- Evita el contacto o la inhalación de toxinas como los pesticidas.

Hay mucha información sobre dietas en internet, pero no toda es confiable. La recomendación más sencilla es seguir una dieta mediterránea.

Escanea el código QR para acceder a nuestra página de Nutrición y obtener más detalles.



ETAPAS DE LA FIBROSIS

F0/F1

Cicatrización hepática leve o inexistente

F2

Cicatrización hepática moderada

F3

Cicatrización hepática severa

F4

Cicatrización hepática avanzada

