

## ¿QUÉ ES EL HÍGADO GRASO?

- Es el exceso de grasa en el hígado: entre el 5% y el 10% del peso total del órgano.
- Generalmente, esta condición **no presenta síntomas hasta etapas avanzadas**, lo que hace que la mayoría de las personas no tengan conocimiento de que tienen hígado graso.
- El hígado graso metabólico **afecta a más de 100 millones de estadounidenses, incluidos aproximadamente 6 millones de niños menores de 14 años.**
- **Percepción de gravedad:** Frecuentemente, el hígado graso no se considera una enfermedad seria, lo que puede retrasar su tratamiento.
- **En el 20-25% de los casos, esta condición puede agravarse significativamente.**

## ¿QUÉ CAUSA HÍGADO GRASO METABÓLICO?

### Dieta poco saludable:

- Consumo excesivo de **azúcares.**
- Alta ingesta de **comidas procesadas.**
- **Poco consumo de fibra** en la dieta.
- Exceso de **carbohidratos refinados.**

### Falta de actividad física:

- Un estilo de vida sedentario aumenta significativamente el riesgo de desarrollar hígado graso.

## ¿POR QUÉ LA POBLACIÓN LATINA TIENE UN MAYOR RIESGO?

- Altos niveles de diabetes tipo 2 y obesidad
- **Una variación genética en el gen PNPLA3:** afecta a los latinos, aumentando el riesgo de desarrollar hígado graso.
- **Desconfianza en el sistema de salud.**
- **Dificultades para acceder a atención médica:** La falta de recursos o seguros médicos limita su acceso.
- Quienes trabajan en el campo, están en **contacto con sustancias tóxicas** puede afectar el hígado..

## PLAN DE ACCIÓN

- **Adopte un estilo de vida saludable:** Mantenga una dieta equilibrada y aumente su nivel de actividad física. Si sufre de obesidad o tiene exceso de grasa abdominal, es crucial que **comience a perder peso.**
- **Consulte a su médico:** Exprese sus inquietudes y solicite una prueba como la **FIB-4** para evaluar su riesgo de padecer una enfermedad hepática avanzada.
- **Remisión a un especialista:** Si los resultados indican riesgo, pida una remisión a un especialista en enfermedades hepáticas.
- **Exámenes adicionales:** El especialista podría recomendar pruebas como:
  - **ELFTM (Prueba de Fibrosis Hepática Mejorada).**
  - Pruebas de imágenes, como **ecografías** o **resonancias magnéticas (MRIs)**, para monitorear y controlar su salud hepática



## LIVER EDUCATION ADVOCATES

Es una organización sin ánimo de lucro fundada por un paciente hepático con la misión de sensibilizar y educar sobre el hígado graso metabólico. Para más información, visite nuestro sitio web [higadograso.org](http://higadograso.org)



COPYRIGHT © 2025 LIVER EDUCATION ADVOCATES



## LIVER EDUCATION ADVOCATES

## LA POBLACIÓN LATINA TIENE MÁS RIESGO DE DESARROLLAR HÍGADO GRASO



## SABÍAS QUE...

*Las personas que no consumen alcohol en exceso también pueden desarrollar cirrosis.*

*Una alimentación poco saludable puede contribuir al desarrollo de hígado graso metabólico.*

*El hígado graso puede afectar a hombres, mujeres y niños de todas las edades.*

*La mayoría de las personas con hígado graso desconocen su condición y **NO PRESENTAN SÍNTOMAS.***

## TU HÍGADO

- El hígado está ubicado en el abdomen, debajo de la caja torácica, en el lado derecho.
- Tiene un peso aproximado de un kilogramo y una forma similar a un balón de fútbol americano.
- Es el órgano que más trabaja en el cuerpo humano, desempeñando más de 500 funciones esenciales. Las funciones más importantes del hígado incluyen:
  - Eliminación de toxinas.
  - Transformación de alimentos y bebidas en energía y nutrientes.
  - Control de la tensión arterial, contribuyendo a su regulación.
  - Apoyo al sistema inmune, ayudando a defender al cuerpo contra enfermedades.
  - Regulación de la coagulación sanguínea, esencial para prevenir hemorragias y favorecer la cicatrización.

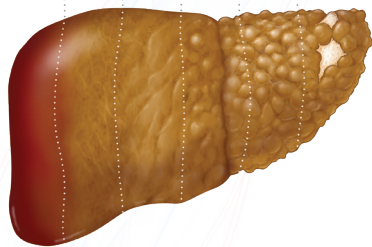


## EVOLUCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- El hígado graso metabólico comienza cuando se acumula demasiada grasa en su interior (del 5 al 10% del peso del hígado).  
**Término médico:** NAFLD o MASLD (siglas en inglés).
- La acumulación continua de grasa provoca inflamación en el hígado (esteatohepatitis metabólica), dañando los tejidos hepáticos.  
**Término médico:** NASH o MASH (siglas en inglés).
- Con el tiempo, se desarrolla tejido cicatricial que sustituye al tejido sano.  
**Término médico:** Fibrosis, o F1-F3.
- El tejido cicatricial causa rigidez en el hígado y reduce el flujo sanguíneo, afectando su capacidad de funcionamiento.  
**Término médico:** Cirrosis, o F4.
- La cirrosis puede provocar **cáncer de hígado**, generar la necesidad de un **trasplante de hígado** o **causar la muerte**.

## ETAPAS DE LA FIBROSIS

F0 F1 F2 F3 F4 Cáncer



## HABLANDO CON SU MÉDICO

Tu médico podría usar términos médicos al hablar sobre enfermedades del hígado. Estos términos están cambiando porque se decidió actualizar los nombres de las enfermedades hepáticas no alcohólicas. Aquí te mostramos una comparación entre los nombres antiguos y los nuevos.

## TÉRMINOS ANTERIORES

Enfermedad del Hígado graso

Hígado Graso No Alcohólico (HGNA)

Esteatohepatitis no alcohólica (NASH)

## NUEVOS TÉRMINOS

Enfermedad de la esteatosis hepática

Esteatosis Hepática Metabólica o Hígado Graso Metabólico (MASLD)

MASLD + Consumo Moderado de Alcohol (MetALD)

Esteatohepatitis metabólica (MASH)

## ¿ESTÁ USTED EN RIESGO?

### Factores Médicos

- Obesidad o sobrepeso.
- Diabetes tipo 2.
- Síndrome metabólico, que ocurre cuando se presentan 3 de los siguientes factores:
  - Grasa abdominal.
  - Presión arterial elevada.
  - Niveles elevados de azúcar en sangre.
  - Colesterol anormal.
- Enfermedad cardíaca.
- Apnea del sueño.
- Resistencia a la insulina, relacionada con la obesidad y la inactividad física.

### Otros Factores

- Predisposición genética / Herencia familiar
- Raza: Alrededor del 50% de los latinos residentes en Estados Unidos tienen hígado graso.
- Género: Los hombres son más propensos a padecer hígado graso que las mujeres.
- Exposición a toxinas.

Si tiene diabetes tipo 2, obesidad o enzimas hepáticas altas, consulte a su médico para hacerse exámenes de sangre o ecografías y evaluar la salud de su hígado.

## EL HÍGADO GRASO PUEDE REVERTIRSE CON CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

- Perder entre el 5% y el 10% del peso corporal, aunque difícil, es lo mejor que se puede hacer.
- Otros cambios también son efectivos:
  - Reducir el consumo de azúcar en la dieta.
  - Disminuir los alimentos procesados.
  - Eliminar el consumo de alcohol.
  - Tomar vitamina E bajo supervisión médica.
  - Controlar la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en sangre.
- La detección temprana es fundamental. A medida que el tejido cicatricial reemplaza al tejido sano, la enfermedad hepática se vuelve más difícil de revertir. La reversión es poco probable una vez que se desarrolla la cirrosis.

## LOS NIÑOS TAMBIÉN ESTÁN EN RIESGO

- Se estima que cerca del 10% de los niños tienen hígado graso, principalmente debido a la obesidad.
- Los niños con peso normal también pueden desarrollar hígado graso.
- El hígado graso en niños está relacionado con el consumo excesivo de azúcar.

### Afecta a:

**El 38%**

de los niños con obesidad.

**El 1%**

de los niños de 2 a 4 años.

**El 17%**

de los niños de 15 a 19 años.

**El 8%**

de los adolescentes con peso normal.

