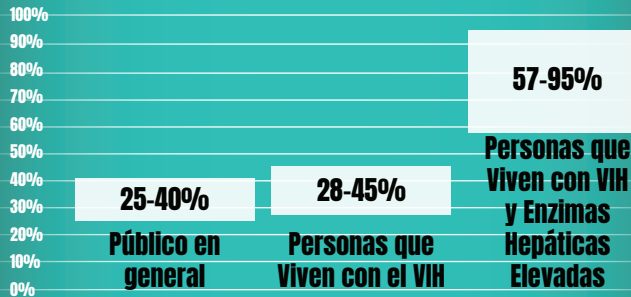


# HIGADO GRASO Y EL VIH

¿SABÍAS QUE...?

## Las personas que viven con el VIH tienen un mayor riesgo de hígado graso que otras

### PROBABILIDADES DE TENER HÍGADO GRASO



### ¿QUÉ ES EL HÍGADO GRASO?

- Exceso de grasa en el hígado.
- Afecta a 100 millones de estadounidenses.
- Es una afección poco conocida y, por lo general, pasa desapercibida.
- Puede causar una enfermedad hepática mortal.
- Las personas con un peso normal también están en riesgo de padecerla.

### ¿POR QUÉ DEBERÍA IMPORTARLE?

- Puede causar cirrosis, cáncer, presión arterial alta y problemas cardíacos.

### FORMAS DE DIAGNOSTICARLA

- Análisis de sangre (panel hepático, FIB-4, etc.)
- Ultrasonido (p. ej., Fibroscan)
- Imágenes avanzadas (resonancia magnética, etc.)
- Biopsia

### EL PROBLEMA

- El tratamiento con medicamentos es limitado, pero gradualmente estará más disponible.
- Mejorar la dieta, perder peso y hacer actividad física son las únicas formas de detener el progreso de la enfermedad.

### LAS PERSONAS QUE VIVEN CON LA INFECCIÓN DEL VIH CORREN UN MAYOR RIESGO DEBIDO A:

- Síndrome metabólico
- Hiperuricemia
- Lipodistrofia relacionada con el VIH
- Polimorfismos genéticos
- Medicamentos
- El propio VIH



### ACTÚE AHORA

- **DIETA SALUDABLE**
  - Deje de consumir bebidas endulzadas con azúcar, incluidos los jugos
  - Menos grasa de alimentos procesados, más grasa de pescado y nueces
  - Reemplace los carbohidratos almidonados (p. ej., pasta, etc.) por los carbohidratos provenientes de los vegetales
- **AUMENTE LA ACTIVIDAD FÍSICA**
- **CONTROLE EL ESTRÉS**
- **DUERMA MÁS (7-9 HORAS POR NOCHE)**
- **EXPLORE LA REDUCCIÓN TERAPÉUTICA DE ARBOHIDRATOS**

**¡HÁGASE LA PRUEBA DEL HÍGADO GRASO!**

