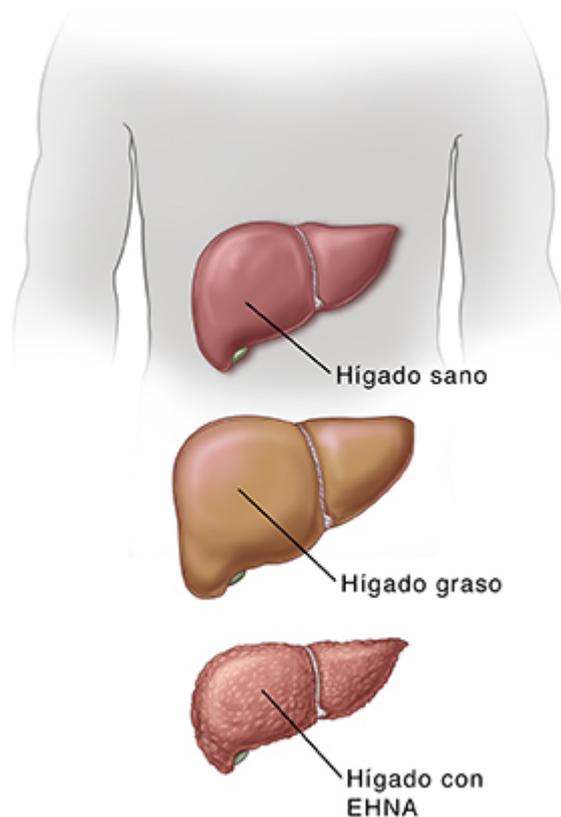


Enfermedad de hígado graso no alcohólico (EHGNA)

La EHGNA es una enfermedad común del hígado. Se presenta cuando tiene demasiada grasa en el hígado. Si la EHGNA es grave, puede producir daños hepáticos que parecen similares a los causados por beber demasiado alcohol. Sin embargo, la EHGNA **no** surge por tomar bebidas alcohólicas. En esta hoja, encontrará más información acerca de la EHGNA y su tratamiento.



Cómo funciona el hígado

El hígado es un órgano ubicado en el lado superior derecho del abdomen. Tiene muchas funciones importantes. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- Descomponer (metabolizar) proteínas, carbohidratos y grasas
- Producir una sustancia llamada bilis que ayuda a descomponer las grasas
- Almacenar y liberar azúcar (glucosa) en la sangre para dar energía al cuerpo
- Eliminar las toxinas de la sangre
- Facilitar la coagulación de la sangre

¿Qué es la EHGNA?

Un hígado sano puede contener algo de grasa. Sin embargo, si se acumula demasiada grasa en el hígado, se produce la EHGNA. Si la EHGNA es leve, causa hígado graso. O bien,

puede ser más grave y presentar inflamación además del exceso de grasa. Esto puede causar esteatohepatitis no alcohólica (EHNA).

- **Hígado graso.** En este caso, el hígado simplemente tiene más grasa de lo normal. Por lo general, esta grasa adicional no daña el hígado.
- **EHNA.** En este caso, el hígado graso se inflama con el tiempo. La EHNA es grave porque puede ocasionar cicatrices en el hígado (fibrosis). Con el tiempo, las cicatrices pueden producir cirrosis del hígado. Esto puede llegar a causar insuficiencia hepática o cáncer de hígado.

Causas y factores de riesgo de la EHGNA

Los médicos desconocen la causa de la EHGNA. Sin embargo, la probabilidad de que surja este trastorno puede aumentar en presencia de ciertos factores de riesgo. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- Obesidad
- Prediabetes o diabetes
- Síndrome del ovario poliquístico (SOP)
- Presión arterial alta (hipertensión) y enfermedad del corazón
- Altos niveles de colesterol y triglicéridos (tipos de grasas presentes en la sangre)
- Tomar determinados medicamentos

Síntomas de la EHGNA

La mayoría de las personas con EHGNA no tienen ningún síntoma. De haberlos, los síntomas pueden ser los siguientes:

- Cansancio
- Debilidad
- Pérdida de peso
- Pérdida del apetito
- Malestar estomacal (náuseas) y vómitos
- Dolor y cólicos abdominales
- Coloración amarillenta de la piel y los ojos (ictericia)
- Orina oscura
- Materia fecal (heces) de color claro que se ve gris
- Hinchazón en el abdomen o las piernas

Diagnóstico de la EHGNA

Es posible que el proveedor de atención médica sospeche que tiene EHGNA si sus análisis de sangre de rutina muestran que tiene niveles altos de enzimas hepáticas. Posiblemente, esto significa que hay un problema en el hígado. Puede que le hagan una o más pruebas de diagnóstico por imágenes, como una ecografía, una tomografía computarizada o una resonancia magnética. Tal vez necesite hacerse más análisis de sangre para determinar otras causas posibles de enfermedad hepática. También podrían hacerle una biopsia de hígado. Durante esta prueba, con una aguja hueca se extrae una pequeña cantidad de tejido del hígado. Posteriormente el tejido se estudia en un laboratorio. La biopsia puede detectar si hay daños que afectan el tejido hepático. También puede determinar la causa de estos daños y distinguir entre el hígado graso y la EHNA.

Tratamiento de la EHGNA

El tratamiento de la EHGNA varía según la persona. El mejor tratamiento temprano radica en tratar las afecciones que causan el síndrome metabólico. Este síndrome es un grupo de afecciones que incluyen lo siguiente:

- Presión arterial alta
- Niveles altos de colesterol y triglicéridos
- Sobrepeso u obesidad
- Diabetes

El proveedor de atención médica controlará su salud y tratará cualquier síntoma u otra afección médica que tenga. Además, el proveedor lo ayudará a controlar los factores de riesgo. Esto reducirá las probabilidades de daño hepático. De hecho, tratar estas afecciones subyacentes con frecuencia puede aliviar la enfermedad hepática. Se pueden recomendar algunos medicamentos, pero ninguno puede curar la EHGNA. Por eso es tan importante tratar las afecciones subyacentes. Su plan podría incluir lo siguiente:

- Reducir el sobrepeso
- Hacer ejercicios con regularidad
- Mantener la diabetes bajo control
- Controlar los niveles altos de colesterol o triglicéridos
- Tomar medicamentos y vitaminas según las indicaciones del proveedor
- Abstenerse de fumar
- Evitar las bebidas alcohólicas
- Seguir una dieta saludable

Cómo vivir con EHGNA

Si se diagnostica a tiempo, la EHGNA puede controlarse con tratamiento. El proveedor de atención médica le explicará otras opciones de tratamiento, de ser necesario. Siga todas las sugerencias de tratamiento. Pida ayuda a los proveedores si tiene problemas para manejar alguno de los consejos.

Asegúrese de preguntarle al proveedor sobre las vacunas recomendadas. Estas incluyen las vacunas contra virus que pueden causar enfermedades hepáticas.