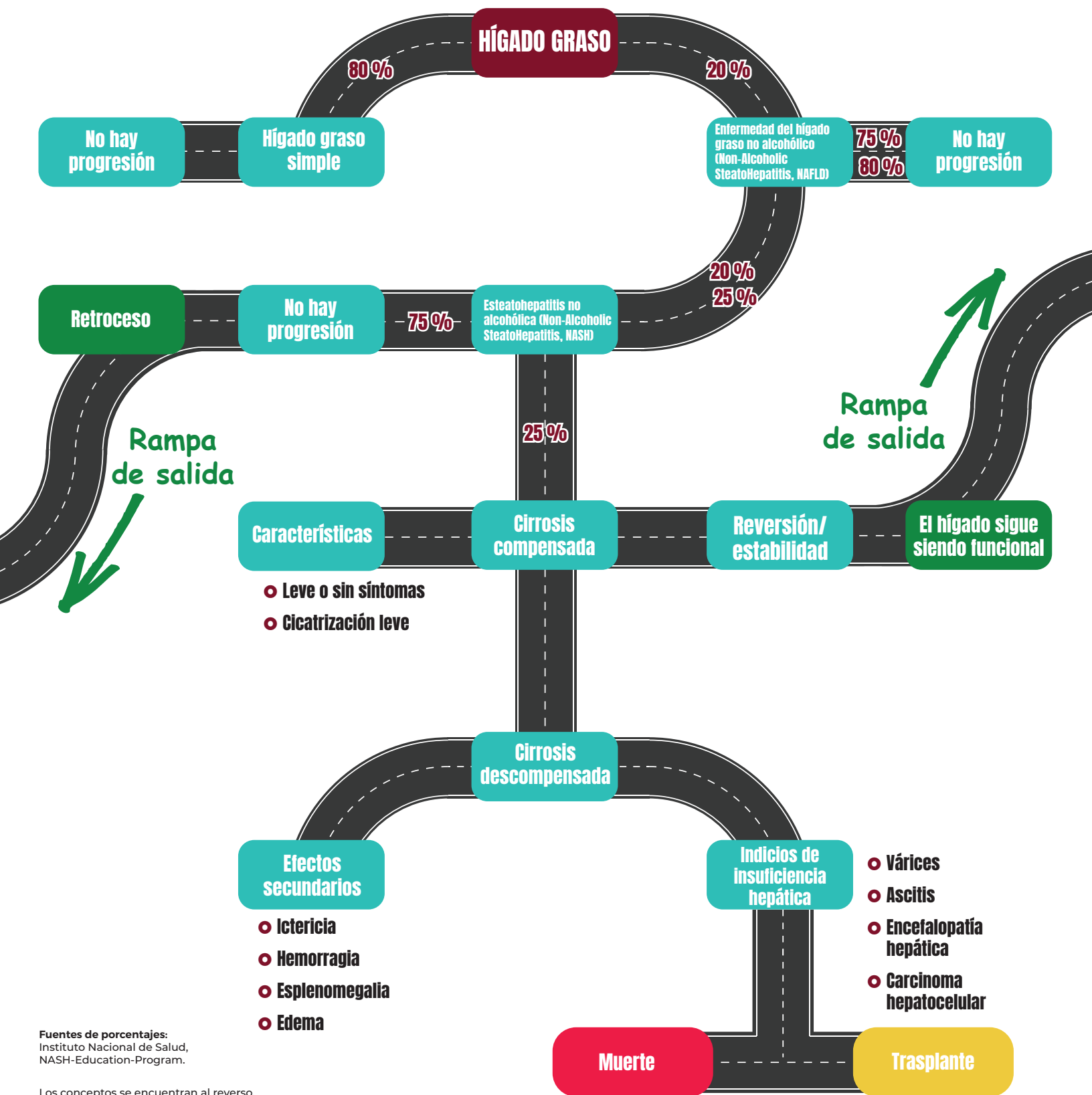


# GUÍA SOBRE EL HÍGADO GRASO



Fuentes de porcentajes:  
Instituto Nacional de Salud,  
NASH-Education-Program.

Los conceptos se encuentran al reverso.

# GUÍA SOBRE EL HÍGADO GRASO

## GLOSARIO SOBRE EL HÍGADO

A continuación, encontrará una lista de los términos usados en la guía y algunos otros que puede haber escuchado. Puede encontrar descripciones más extensas de las condiciones descritas en internet.

**Ascitis** es el resultado de retener una cantidad anormal de líquido en el abdomen. Esto sucede en aproximadamente el 50 % de los casos de cirrosis. La paracentesis es el procedimiento que se realiza para drenar el exceso de líquido del abdomen.

**La cirrosis** se produce cuando el tejido cicatricial afecta la capacidad de funcionamiento del hígado.

**Cirrosis compensada** significa que, a pesar de estar cirrótico, el hígado funciona relativamente bien y el paciente puede no tener ningún síntoma.

**La cirrosis descompensada** se produce cuando el hígado no puede realizar de manera eficaz sus funciones y comienzan a presentarse síntomas.

**Edema** es la inflamación causada por el exceso de líquidos en los tejidos del cuerpo.

**Hígado graso** es una condición en la que hay un exceso de grasa en el hígado.

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

**La encefalopatía hepática (o EH)** sucede cuando el hígado pierde, total o parcialmente, la capacidad de impedir que las toxinas lleguen al torrente sanguíneo. Esto puede provocar que el amoníaco se abra paso en el sistema sanguíneo y en el cerebro. Esta enfermedad provoca niebla cerebral y, en sus casos más extremos, puede llevar al coma e incluso a la muerte. Se estima que entre el 30 y el 40 % de las personas que padecen de cirrosis descompensada tendrán EH.

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

**Ictericia** es el color amarillento de la piel debido a la acumulación de bilirrubina, un material de desecho, en la sangre.

**MELD** se refiere al modelo de enfermedad hepática terminal (Model for End-Stage Liver Disease, MELD) y se utiliza para medir la gravedad y el alcance de la enfermedad hepática. El MELD se calcula con base en los resultados de los análisis de sangre y oscila entre

6 (sano) y 40 (sin funcionalidad hepática).

**NAFLD** es el acrónimo de la enfermedad de hígado graso no alcohólico (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD) y se refiere al hígado graso no causado por el alcohol.

**NASH** es el acrónimo de la esteatohepatitis no alcohólica (Non-Alcoholic Steatohepatitis, NASH) y se produce cuando el hígado se hincha y hay daños en las células hepáticas.

**Reversión** quiere decir que la enfermedad del hígado graso se puede revertir mediante cambios en el estilo de vida.

**El hígado graso sencillo** es una afección benigna que causa muy poco daño al hígado.

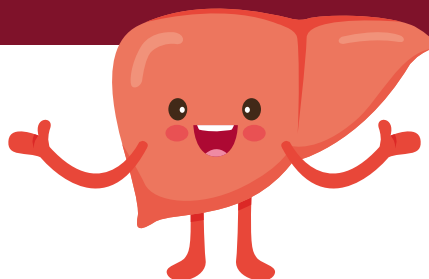
**Esplenomegalia** es un agrandamiento del bazo como resultado del aumento de la presión sanguínea en este órgano causado por la cirrosis.

**Várices** son venas hinchadas en el abdomen o el esófago. Las venas son frágiles y susceptibles a rupturas.

## ASPECTOS BÁSICOS DEL HÍGADO

El hígado se encuentra en el abdomen, debajo de la caja torácica en el lado derecho, y es el mayor órgano sólido del cuerpo humano. Usted no puede vivir sin un hígado.

El hígado realiza más de 500 funciones vitales, que incluyen la eliminación de toxinas, el procesamiento de los alimentos en energía y nutrientes, el apoyo al sistema inmunitario y la ayuda en la coagulación de la sangre.



## REVERTIR LAS ENFERMEDADES DEL HÍGADO

El hígado es un órgano muy tolerante y, con frecuencia, los daños se pueden revertir si se detectan a tiempo y se realizan cambios en el estilo de vida. A medida que la enfermedad hepática avanza, puede ser más difícil de revertir. Cuando la NASH se encuentra en sus etapas tempranas, es posible revertirla, pero una vez que avanza hacia la cirrosis descompensada, la reversión es difícil.

Usted puede realizar las siguientes acciones:

- Controle su peso, haga ejercicio y siga una alimentación saludable.
- No fume, limite el consumo de alcohol y no tome medicamentos en exceso.
- Evite los opioides y otras drogas.
- Evite tocar o respirar toxinas, como pesticidas.

Hay información sobre una alimentación saludable disponible en diversas fuentes de internet, pero hay mucha información errónea. El consejo más sencillo es seguir una dieta mediterránea. Para obtener más información, visite la página de nutrición de nuestra página web.

## ETAPAS DE LA FIBROSIS

