

Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila

Hígado graso

¿Qué es el hígado graso?

¿Qué es la enfermedad por hígado graso?

El hígado es el órgano más grande dentro del cuerpo. Ayuda a digerir los alimentos, almacenar energía y eliminar las toxinas. La enfermedad por hígado graso es una afección en la que se acumula grasa en el hígado. Hay dos tipos principales:

- Enfermedad del hígado graso no alcohólico
- Enfermedad del hígado graso por alcohol, también llamada esteatosis hepática alcohólica

¿Qué es la enfermedad del hígado graso no alcohólico?

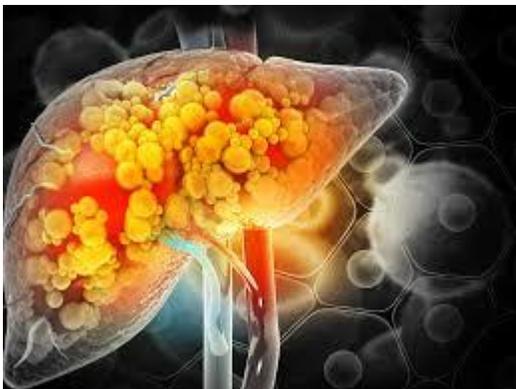
La enfermedad del hígado graso no alcohólico es un tipo de hígado graso



que no está relacionada con el consumo de alcohol. La enfermedad no alcohólica de hígado graso, también llamada hepatopatía grasa no alcohólica, es un problema hepático que afecta a personas que beben poco o nada de alcohol. En la enfermedad no alcohólica de hígado graso, hay mucha acumulación de grasa en este órgano. Se observa con mayor frecuencia en personas con sobrepeso u obesidad. Existen dos tipos:

Hígado graso simple: Hay grasa en el hígado, pero poca o ninguna inflamación o daño en las células del hígado. En general, el hígado graso simple no es demasiado serio como para causar daño o complicaciones al hígado

Esteatosis hepática no alcohólica: Existe inflamación y daños en las células del hígado, y grasa. La inflamación y el daño de las células del hígado pueden causar fibrosis o cicatrización del hígado. La esteatosis puede causar cirrosis o cáncer de hígado



¿Qué es la enfermedad del hígado graso por alcohol?

Como su nombre lo indica, la enfermedad del hígado graso por alcohol se debe al alto consumo de

alcohol. Su hígado descompone la mayor parte del alcohol que bebe para que sea eliminado del cuerpo, pero el proceso de descomposición puede generar sustancias dañinas. Estas sustancias pueden dañar las células del hígado, provocar inflamación y debilitar las defensas naturales del cuerpo. Cuanto más alcohol usted bebe, más daña su hígado. La enfermedad del hígado graso por alcohol es la etapa más temprana de la enfermedad del hígado por el alcohol (o hepatopatía alcohólica). Las siguientes etapas son la hepatitis alcohólica y la cirrosis.

¿Quién está en riesgo de tener enfermedad por hígado graso?

No se conoce la causa del hígado graso. Los investigadores sí saben que es más común en personas que:

- Tienen diabetes tipo 2 y prediabetes
- Tiene obesidad
- Son de mediana edad o mayores (aunque los niños también pueden sufrirla)

- Son hispanos, seguidos por blancos no hispanos. Es menos común en afroamericanos
- Tienen altos niveles de lípidos (grasas) en la sangre, como colesterol y triglicéridos
- Tienen presión arterial alta
- Toman ciertos medicamentos, como los corticoides y algunas medicinas contra el cáncer
- Tienen ciertos trastornos metabólicos, incluyendo síndrome metabólico
- Pierden peso muy rápido
- Tienen ciertas infecciones como la hepatitis C
- Han estado expuestos a algunas toxinas

La enfermedad por hígado graso afecta a cerca del 25% de la población en el mundo. Así como las tasas de obesidad, diabetes tipo 2 y colesterol alto están subiendo y lo mismo ocurre con la tasa de enfermedad por hígado graso.

La enfermedad del hígado graso por alcohol sólo ocurre en personas

que beben mucho, especialmente aquellas que han estado bebiendo durante un largo período de tiempo. El riesgo es mayor para bebedores empedernidos de alcohol obesos, mujeres o quienes tienen ciertas mutaciones genéticas.



¿Cuáles son los síntomas del hígado graso?

En general, tanto la enfermedad de hígado graso como la enfermedad del hígado graso por alcohol son afecciones silenciosas que tienen pocos o ningún síntoma. Si presenta síntomas, puede sentirse cansado o tener molestias en el lado superior derecho del abdomen.

¿Cómo se diagnostica el hígado graso?

Debido a que a menudo no hay síntomas, no es fácil diagnosticar la enfermedad por hígado graso. Su médico puede sospechar que la tiene si obtiene resultados anormales en pruebas del hígado que se haya hecho por otras razones.

Para hacer un diagnóstico, su médico utilizará:

- Su historia clínica
- Un examen físico
- Varias pruebas, incluyendo análisis de sangre y de imágenes, y a veces una biopsia



Como parte de su historia médica, su médico le preguntará sobre su consumo de alcohol para averiguar si la grasa en su hígado es un signo de enfermedad de hígado graso por alcohol o hígado graso no alcohólico. También preguntará por las medicinas que toma, para determinar si una medicina es la causa de su hígado graso.

Durante el examen físico, su médico lo examinará y verificará su peso y altura. También buscará signos de hígado graso, como:

Hígado agrandado (hepatomegalia)

Signos de cirrosis como ictericia, una afección que causa que la piel y el blanco de los ojos se vean amarillo

Es probable que le hagan un examen de sangre, incluyendo pruebas de función hepática y análisis de sangre. En algunos casos, también puede someterse a pruebas de imagen, como las que comprueban presencia de grasa en el hígado y su rigidez. La rigidez del

hígado puede significar fibrosis o cicatrización. En algunos casos, también puede necesitar una biopsia hepática para confirmar el diagnóstico y para confirmar la gravedad del daño al hígado.

¿Cuáles son los tratamientos para el hígado graso?

Para el hígado graso no alcohólico, los médicos recomiendan perder peso. Bajar de peso puede reducir la grasa, la inflamación y la fibrosis en el hígado. Si un su doctor cree que un medicamento es la causa del hígado graso, debe dejar de tomarlo, aunque primero debe consultar con su médico. Es posible que deba bajar la dosis de la medicina en forma gradual, y puede que tenga que tomar otro medicamento en su lugar.

No hay medicamentos que hayan sido aprobados para tratar el hígado graso. Los estudios están buscando si un determinado medicamento para la diabetes o la vitamina E puede ayudar, pero se necesita mayor investigación.

La parte más importante del tratamiento de la enfermedad del hígado graso por alcohol es dejar de beber alcohol. Si necesita ayuda para lograrlo, es probable que deba ver a un terapeuta o participar en un programa de rehabilitación por consumo de alcohol. También hay medicamentos que pueden ayudar, ya sea reduciendo sus ansias o haciendo que se sienta mal si consume alcohol.



Tanto la enfermedad del hígado graso relacionado al alcohol como un tipo de enfermedad del hígado graso no alcohólico (esteatohepatitis no alcohólica) pueden conducir a cirrosis. Los médicos pueden tratar los problemas de salud causados por la cirrosis con medicamentos, operaciones y otros procedimientos médicos. Si la cirrosis conduce a

insuficiencia hepática, es posible que necesite un trasplante de hígado.

¿Cuáles son algunos cambios en el estilo de vida que pueden ayudar con la enfermedad del hígado graso?

Si usted tiene cualquiera de los tipos de enfermedad del hígado graso, hay algunos cambios en el estilo de vida que pueden ayudar:

- Consuma una dieta saludable, limitando la sal y el azúcar, además de comer muchas frutas, verduras y granos integrales.
- Obtenga las vacunas contra la hepatitis A y B, la gripe y la enfermedad neumocócica. Si usted tiene hepatitis A o B junto con hígado graso, es más probable que conduzca a insuficiencia hepática.
- Las personas con enfermedad hepática crónica son más propensas a contraer infecciones, por lo que las

otras dos vacunas también son importantes

- Haga ejercicio con frecuencia, lo que le puede ayudar a perder peso y reducir la grasa en el hígado.



- Hable con su médico antes de usar suplementos dietéticos como vitaminas o cualquier medicina o práctica médica complementaria o alternativa. Algunos remedios herbarios pueden dañar su hígado.

Bibliografía

1. Calderón Katherine, Hernández Adriana, Osorio Luis F., Lanza Stephany. Enfermedad hepática grasa noalcoólica y efectos potenciales de los glucanos en su tratamiento: Revisión de una literatura. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2022 Feb [citado 2024 Jun 21]; 49 (a 1): 100-107. Disponible en: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci-arttext&pid=S0717-75182022000100100&lng=es>.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000100100>.
2. Fassio Eduardo, Dirchwolf Melisa, Barreyro3 Fernando J. Guía de diagnóstico y tratamiento del hígado graso no alcohólico. Asociación argentina para el estudio de las enfermedades del hígado, año 2019. Medicina (B. Aires) [Internet]. 2020 Ago [citado 2024 Jun 21]; 80(4): 371-387. Disponible en:
3. Nápoles Valdés Mirian Belkis, Amaró Garrido Miguel Angel, Abreu Cuéllar Lisbely, Alvarez Borges Conrado Ronaliet, Carrazana Román Kendra, Pereira Bonet Ana Laura. Características clínico epidemiológicas de pacientes con enfermedad por hígado graso no alcohólico: Serie de casos. Gac Méd Espirit [Internet]. 2023 Ago [citado 2024 Jun 21]; 25(2): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212023000200002&lng=es. Epub 05-mayo-2023.