

# DIABETES TIPO 2 (TYPE 2 DIABETES, T2D) E HÍGADO GRASO

¿SABÍA QUE?

## La mayoría de las personas con T2D tienen hígado graso

### PROBABILIDAD DE HÍGADO GRASO

El público general, hasta un 40 %	Las personas con T2D, hasta un 80 %	Las personas con obesidad, hasta un 90 %
-----------------------------------	-------------------------------------	--

Fuente: Instituto Nacional de la Salud

### ¿QUÉ ES EL HÍGADO GRASO?

- Exceso de grasa en el hígado.
- Afecta a 100 millones de estadounidenses.
- Condición poco conocida y típicamente no detectada.
- Puede causar una enfermedad hepática potencialmente mortal.
- Las personas con peso normal también están en riesgo.



### POR QUÉ DEBERÍA IMPORTARLE

- Puede provocar cirrosis, cáncer, hipertensión, problemas cardíacos y trasplante de hígado.
- En combinación con la T2D, aumenta el riesgo de enfermedades graves.

### MANERAS DE DIAGNOSTICAR

- Análisis de sangre (cuadro hepático, etc.)
- Fibroscan (una forma de ultrasonido)
- Imágenes médicas (resonancia magnética, etc.)
- Biopsia

### EL PROBLEMA

- No hay medicamentos aprobados.
- La mejora de la dieta, la pérdida de peso y la actividad física son las únicas formas de detener la progresión de la enfermedad.

### RESISTENCIA A LA INSULINA

- Cuando el exceso de azúcar entra en el torrente sanguíneo, el páncreas produce insulina para reducir los niveles de azúcar en la sangre.
- La insulina ayuda a que el azúcar en la sangre ingrese en las células del cuerpo para ser utilizada como energía.
- Cuando el consumo excesivo de azúcar se prolonga, las células acaban haciéndose resistentes a la insulina y el azúcar permanece en el torrente sanguíneo, lo que causa niveles altos de azúcar en la sangre y niveles elevados de insulina, que contribuye al aumento de peso en lugar de ser utilizado como energía.
- El componente de fructosa del azúcar puede promover por sí mismo el hígado graso y la resistencia a la insulina.
- Un hígado graso es un hígado resistente a la insulina, libera su azúcar en el torrente sanguíneo y aumenta el nivel de azúcar en la sangre.
- La resistencia a la insulina es un precursor de la T2D.



### ACTÚE AHORA

- **UNA DIETA MÁS SALUDABLE**
  - Elimine los refrescos y las bebidas azucaradas, incluidos los jugos.
  - Menos grasas de alimentos procesados, más grasas de pescado y frutos secos.
  - Reemplace los carbohidratos almidonados (por ejemplo, la pasta, etc.) por carbohidratos de las verduras.
- **MÁS ACTIVIDAD FÍSICA**
- **MANEJE EL ESTRÉS**
- **DUERMA AL MENOS 7-9 HORAS POR NOCHE**
- **EXPLORE LA REDUCCIÓN TERAPÉUTICA DE LOS CARBOHIDRATOS**

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