¿QUÉ ES EL HÍGADO GRASO?

- **Exceso de grasa en el hígado (5 a 10% del peso del hígado)**
- **Usualmente no hay síntomas asociados a esta condición hasta que se encuentra en estado avanzado. Por ello, la mayoría de personas no son conscientes de tener hígado graso.**
- **El hígado graso afecta a más de 100 millones de estadounidenses (incluyendo alrededor de 6 millones de niños menores de 14 años)**
- Con demasiada frecuencia el hígado graso no es considerado como una enfermedad grave.
- En el 20-25% de los casos, esta condición se agravará.

¿ESTÁ USTED EN RIESGO?

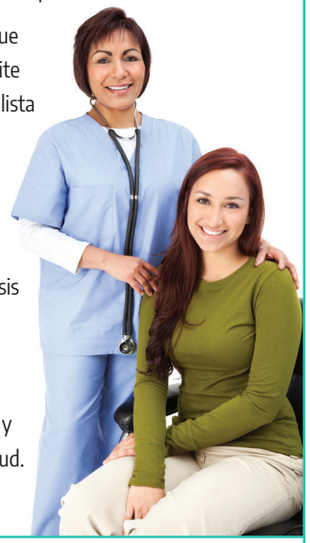
- En otra sección de este folleto encontrará una lista más completa de los factores de riesgo. Pero, si usted sufre de diabetes tipo 2, obesidad o enzimas hepáticas elevadas, debe realizarse un examen de hígado graso.
- Solicite exámenes de sangre o ecografías a su médico tratante.
- El hígado graso puede tratarse con cambios en su estilo de vida.

¿POR QUÉ LA POBLACIÓN LATINA TIENE UN MAYOR RIESGO?

- Altos índices de Diabetes tipo 2 y obesidad.
- Presencia de una variación genética que afecta desproporcionalmente a la población latina.
- Falta de acceso y de confianza en el sistema de salud.
- Falta de acceso a atención médica.
- Para los trabajadores del campo, la exposición a las sustancias tóxicas.

PLAN DE ACCIÓN

- Asegúrese de seguir una dieta saludable para su hígado y ejercítese más. Si usted sufre de obesidad o tiene exceso de grasa abdominal, es de vital importancia que comience a perder peso.
- Hable con su médico respecto a sus inquietudes y solicítele una prueba como la FIB-4 para determinar si corre el riesgo de padecer una enfermedad hepática avanzada.
- Si esta prueba confirma que usted está en riesgo, solicite una remisión a un especialista hepático.
- El especialista puede sugerirexámenes de sangre adicionales como el ELF™ (Prueba de Fibrosis Hepática Mejorada) o pruebas de imágenes incluyendo ecografías y MRIs para seguir, evaluar y controlar su estado de salud.



NASH kNOWledge

es una organización sin ánimo de lucro fundada por un paciente hepático con la misión de sensibilizar y educar sobre el hígado graso.
Para más información,
visite nuestro sitio web higadograso.org

COPYRIGHT © 2023 NASH KNOWLEDGE

NASH kNOWledge

THE SILENT EPIDEMIC

LA POBLACIÓN LATINA TIENE MÁS RIESGO DE PADECER DE HÍGADO GRASO

SABÍAS QUE...

Las personas que no abusan del consumo de alcohol, también pueden padecer cirrosis.

Dietas poco saludables pueden conllevar a tener el hígado graso.

Hombres, mujeres y niños de todas las edades pueden verse afectados por el hígado graso.

La mayoría de las personas que tienen el hígado graso no tienen idea de ello y NO DEMUESTRAN SÍNTOMAS.

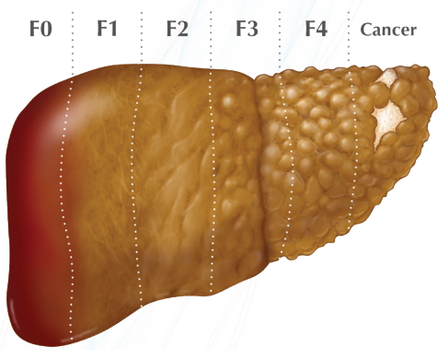
TU HÍGADO

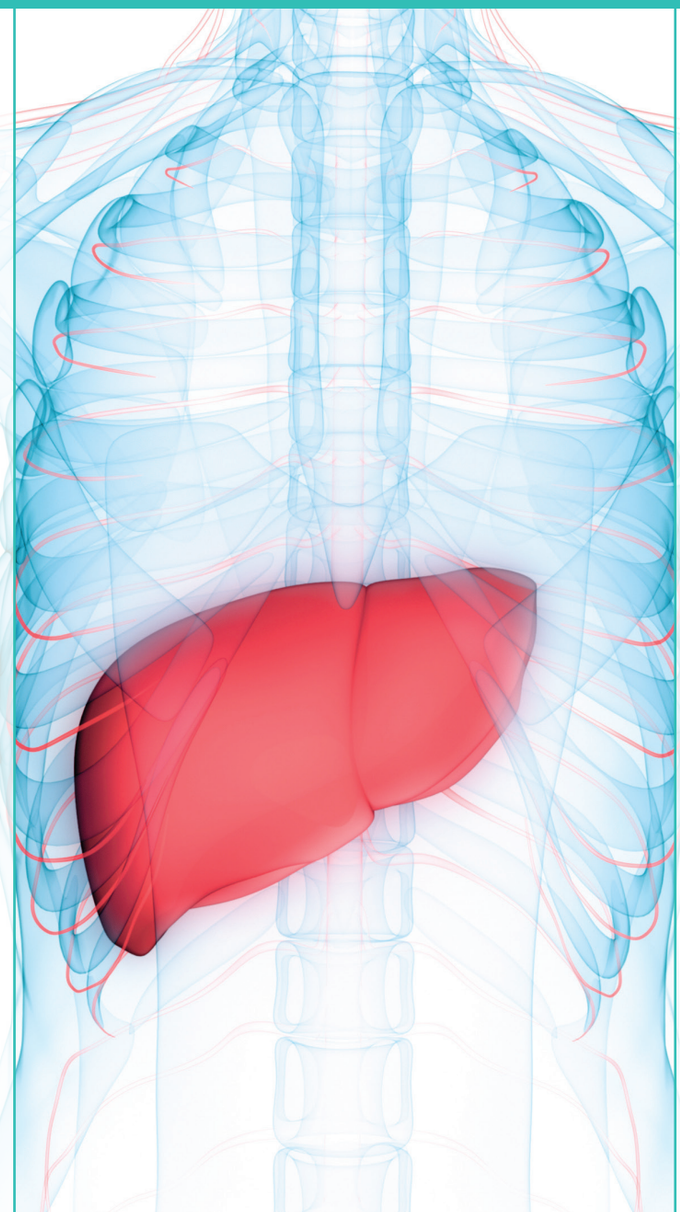
- El hígado se encuentra ubicado en el abdomen, debajo de la caja torácica, en el costado derecho.
- El hígado pesa aproximadamente un kilo y tiene forma de balón de fútbol.
- El hígado es el órgano que más trabaja en el cuerpo humano cumpliendo más de 500 funciones.
- Las funciones más importantes del hígado son:
  - Eliminación de toxinas
  - Transformación de alimentos y bebidas en energía y nutrientes
  - Control de la tensión arterial
  - Ayuda al sistema inmune
  - Regula la coagulación sanguínea.

EVOLUCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- El hígado graso inicia cuando se acumula demasiada grasa en su interior (5 al 10% del peso del hígado).
  Término médico: NAFLD or MASLD (siglas en inglés).
- La acumulación continua de grasa provoca la inflamación del hígado dañando los tejidos hepáticos.
  Término médico: NASH or MASH (siglas en inglés).
- Con el tiempo, el tejido cicatricial se desarrolla y sustituye al tejido sano.
  Término médico: Fibrosis, o Fl-F3.
- El tejido cicatricial provoca la rigidez del hígado y reduce el flujo sanguíneo, afectando su capacidad de funcionamiento.
  Término médico: Cirrosis, o F4.
- La cirrosis puede provocar cáncer de hígado, generar la necesidad de un transplante de hígado o causar la muerte.

ETAPAS DE LA FIBROSIS





PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO

Factores Médicos

- Obesidad o sobrepeso
- Diabetes tipo 2
- Síndrome metabólico que ocurre cuando se presentan 3 de los siguientes factores:
  - Grasa abdominal
  - Presión arterial elevada
  - Niveles de azúcar elevados
  - Colesterol anormal
- Enfermedad cardiaca
- Apnea de sueño
- Resistencia a la insulina relacionada con la obesidad y la inactividad física

Otros Factores

- Predisposición genética
- Raza: Al rededor del 50% de los latinos residentes en Estados Unidos, tienen hígado graso
- Género: Los hombres son más propensos a padecer hígado graso que las mujeres
- Exposición a toxinas

¿QUÉ CAUSA HÍGADO GRASO?

- Dieta poco saludable
  - Exceso de azúcares
  - Exceso de comidas procesadas
  - Poca fibra
  - Exceso de carbohidratos
- Falta de actividad física

EL HÍGADO GRASO PUEDE REVERTIRSE A TRAVÉS DE CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

- Perder entre el 5 y el 10% del peso corporal, aunque difícil, es lo mejor que se puede hacer
- Otros cambios también son efectivos:
  - Reducir el azúcar en la dieta
  - Reducir los alimentos procesados
  - Eliminar el alcohol
  - Tomar Vitamina E bajo el consentimiento médico
  - Controlar la presión arterial, el colesterol y el azúcar en sangre
- La detección temprana es fundamental
- A medida que el tejido cicatricial sustituye al sano, la enfermedad hepática se hace más difícil de revertir.
- La reversión es poco probable una vez se desarrolla la cirrosis.

LOS NIÑOS TAMBIÉN ESTÁN EN RIESGO

- Se estima que cerca del 10% de los niños tienen hígado graso, en su mayoría, debido a la obesidad.
- Los niños con peso normal también pueden desarrollar hígado graso.
- El hígado graso en niños está relacionado con el consumo excesivo de azúcar.

Esto Afecta a:

38%
de niños con obesidad

1%
de niños de 2 a 4 años

17%
de niños de 15 a 19 años

8%
de adolescentes con peso normal

HABLANDO CON SU MÉDICO

Su médico tratante puede utilizar términos médicos al hablar de la enfermedad hepática. La terminología médica se encuentra en proceso de transición dada la decisión de renombrar las enfermedades hepáticas no alcohólicas. Aquí encuentra una comparación entre la antigua y la nueva terminología.

TÉRMINOS ANTIGUOS	NUEVOS TÉRMINOS
Enfermedad del hígado graso	Enfermedad del hígado esteatósico
Hígado Graso No Alcohólico (HGNA)	Enfermedad Hepática asociada a la Disfunción Metabólica (MASLD) MASLD + Consumo Moderado de Alcohol (MetALD)
Esteatohepatitis no alcohólica (NASH)	Esteatohepatitis hepática asociada a disfunción metabólica (MASH)