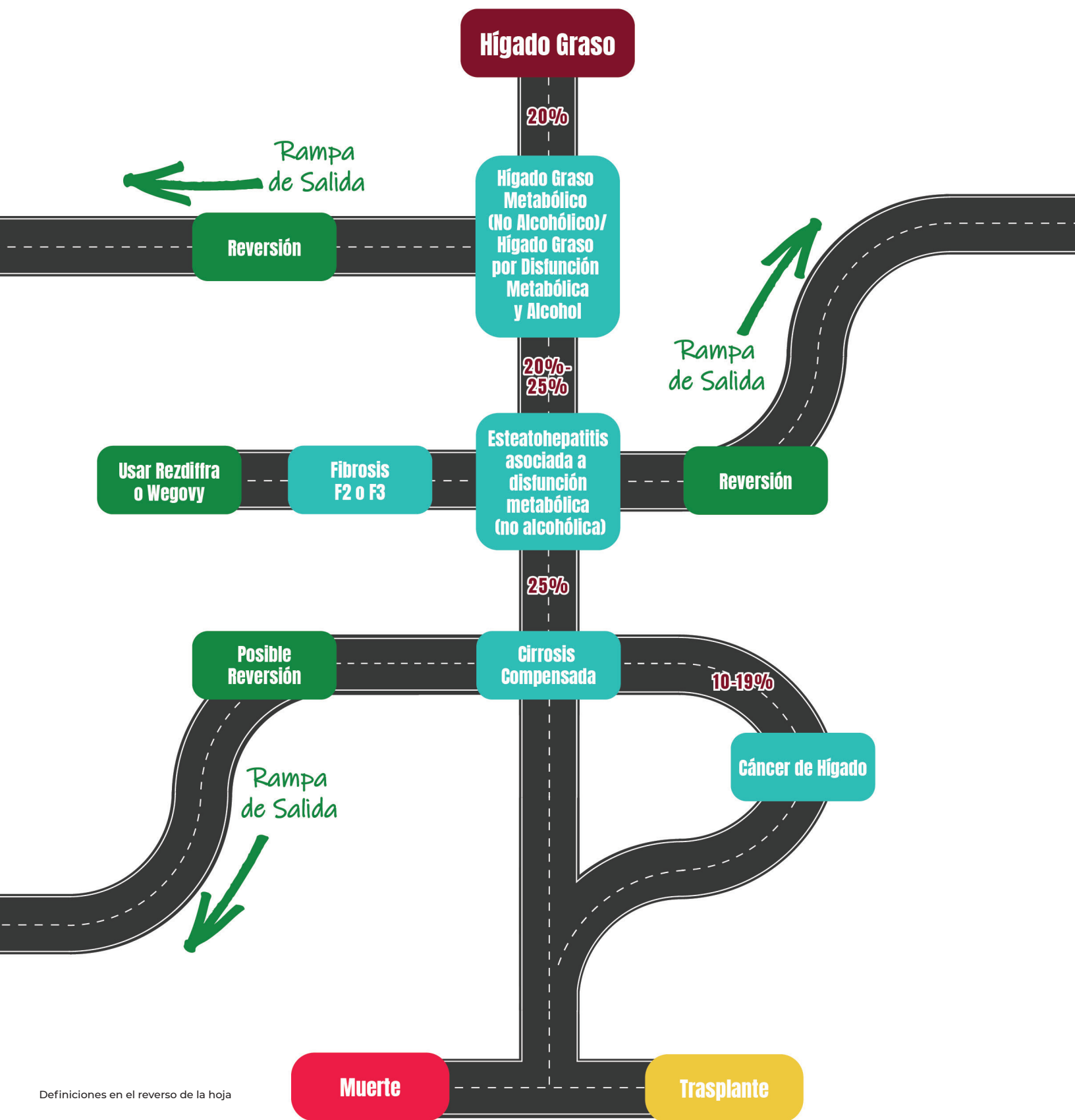


ruta del hígado graso



Definiciones en el reverso de la hoja



ruta del hígado graso

GLOSARIO DEL HÍGADO

A continuación, se presenta una lista de términos que se utilizan en el mapa del hígado y otros que es posible que escuches con frecuencia. Puedes encontrar descripciones más extensas de estas condiciones en internet.

Ascitis Es la acumulación anormal de líquido en el abdomen. Ocurre en aproximadamente el 50% de las personas con cirrosis.

Carcinoma hepatocelular (CHC) Es un tipo de cáncer que se origina en el hígado. Las personas no son candidatas a trasplante si el cáncer se ha extendido a otros órganos. Se estima que menos del 10 % de las personas con cirrosis desarrollan CHC.

Cirrosis Ocurre cuando se acumula una cantidad excesiva de tejido cicatricial en el hígado. Con el tiempo, la cirrosis puede afectar la capacidad del hígado para funcionar correctamente.

Cirrosis compensada Significa que, aunque el hígado tiene cirrosis, todavía funciona relativamente bien y la persona puede no presentar síntomas.

Cirrosis descompensada Ocurre cuando el hígado ya no puede cumplir adecuadamente sus funciones y comienzan a aparecer síntomas.

Edema Es la hinchazón causada por la acumulación de exceso de líquido en los tejidos del cuerpo.

Encefalopatía hepática (EH) Ocurre cuando el hígado pierde, parcial o totalmente, la capacidad de evitar que toxinas lleguen al torrente sanguíneo. Esto permite que sustancias como el amoníaco lleguen al cerebro, causando confusión mental o “niebla cerebral”. En casos graves puede provocar coma e incluso la muerte. Se estima que entre el 30 y el 40 % de las personas con cirrosis desarrollan encefalopatía hepática.

Esplenomegalia Es el agrandamiento del bazo causado por el aumento de la presión sanguínea asociado a la cirrosis.

Factores cardiometabólicos Son condiciones de salud que afectan tanto al sistema cardiovascular como a los procesos metabólicos del cuerpo.

Fibrosis Es la formación de tejido cicatricial en el hígado.

Hígado graso Es una condición en la que hay demasiada grasa acumulada en el hígado.

Ictericia Es la coloración amarilla de la piel y los ojos causada por la acumulación de bilirrubina en la sangre.

MASLD Son las siglas en inglés de Enfermedad Hepática Grasa Asociada a Disfunción Metabólica. Es el hígado graso que no es causado por el consumo excesivo de alcohol.

MASH Son las siglas en inglés de Esteatohepatitis Asociada a Disfunción Metabólica. Es la inflamación del hígado causada por el exceso de grasa hepática. Es la forma más avanzada de MASLD.

MELD Son las siglas en inglés de Modelo para la Enfermedad Hepática en Etapa Terminal. Se usa para medir la gravedad de la enfermedad. Se calcula con análisis de sangre y va de 6 (normal) a 40.

MetALD Es la enfermedad de personas con MASLD que consumen cantidades moderadas de alcohol. Consumo moderado es de hasta 140 grs de alcohol por semana en mujeres y 210 grs en hombres.

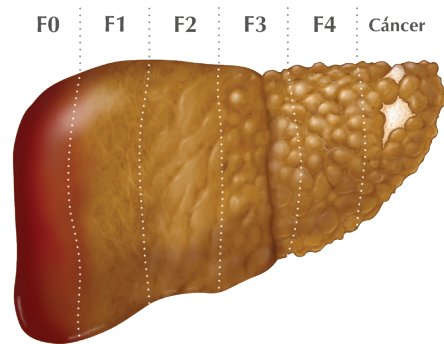
NAFLD Siglas en inglés de Enfermedad del Hígado Graso No Alcohólico. Este término fue reemplazado por MASLD.

NASH Siglas en inglés de Esteatohepatitis No Alcohólica. Condición en la que el hígado se inflama y se dañan las células hepáticas. Este término fue reemplazado por MASH.

Paracentesis Procedimiento médico en el que se introduce una aguja o un catéter en el abdomen para extraer líquido acumulado (ascitis).

Várices Son venas inflamadas en el abdomen o en el esófago. Estas venas son frágiles y pueden romperse fácilmente.

ETAPAS DE FIBROSIS



SALUD METABÓLICA

La salud metabólica es tener niveles adecuados de azúcar en la sangre, triglicéridos, colesterol HDL (colesterol “bueno”), presión arterial y circunferencia de la cintura. Además del hígado graso, los niveles anormales de estos factores aumentan directamente el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, derrames cerebrales, varios tipos de cáncer y demencia.

REVERSIÓN DE LA ENFERMEDAD DEL HÍGADO

El hígado es un órgano muy noble y, cuando el daño se detecta a tiempo, es posible revertirlo con cambios de estilo de vida. Cuando la enfermedad avanza, revertir el daño puede ser más difícil.

Algunas acciones que pueden ayudar incluyen:

- Controlar el peso, ejercitarse y seguir una alimentación saludable. Una dieta saludable tiene suficiente fibra y limita el consumo de azúcares añadidos y alimentos procesados.
- No fumar, limitar el consumo de alcohol y evitar el uso excesivo de medicamentos.

Más información sobre cambios de estilo de vida disponible en nuestro sitio web. Escanea el código QR para visitar la sección Estilo de Vida de nuestra página web.

