

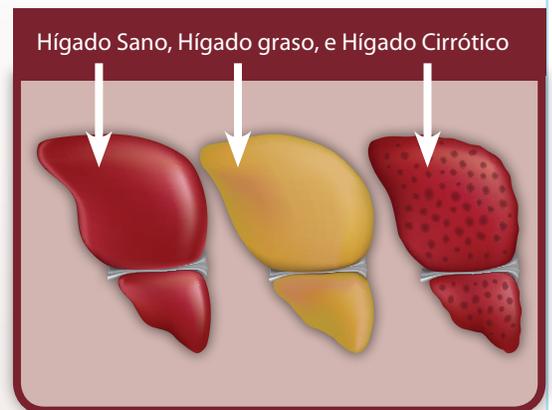
Hígado Graso y NASH (esteatohepatitis no alcohólica)

El hígado y Lo Que Hace

El hígado es un órgano grande localizado en el lado derecho de su vientre.

El hígado:

- Transforma los nutrientes en energía
- Remueve tóxicos y desechos de la sangre
- Ayuda en la digestión
- Ayuda a su sangre a coagular cuando se requiere



La Grasa en el Hígado Puede Causar Problemas

Pesar mucho puede causar que la grasa se acumule en el hígado, resultando en una condición denominada “**hígado graso.**” Más del 70% de las personas con sobrepeso tienen hígados grasos. Para la mayoría, el hígado graso no parece causar problemas, pero el hígado graso puede generarle problemas a futuro.

En aproximadamente el 30% de pacientes con hígado graso, la grasa inflama el hígado y lo cicatriza, resultando en una enfermedad denominada esteatohepatitis no alcohólica, o “NASH” (por sus siglas en inglés). La NASH semeja la enfermedad hepática alcohólica, pero se desarrolla en personas que consumen poco o nada de alcohol. Con la NASH, el hígado tiene dificultades en funcionar normalmente. Cuando la cicatrización es severa, puede ocurrir un problema que pone en peligro la vida, denominado **cirrosis**. Si usted tiene otros tipos de enfermedades del hígado, el hígado graso puede empeorarlas.

¿Cómo Sabe si Usted tiene NASH?

La NASH usualmente es una enfermedad silente. Puede no presentar ningún síntoma hasta que la NASH se vuelve muy severa o usted presenta respuestas inusuales a los medicamentos, el alcohol, o ante las enfermedades. Las pruebas comunes en la sangre pueden hacerle sospechar a su equipo de cuidado médico un hígado graso o NASH. Si su doctor no puede encontrar otras causas de problemas del hígado, él o ella podrán querer realizar una biopsia hepática. En la biopsia del hígado se hace uso de una aguja para remover una pequeña muestra de tejido hepático. La biopsia hepática es la única forma de asegurarse que usted tiene NASH.

Causas de NASH

Los científicos no están seguros de por qué algunas personas desarrollan la NASH. Muchas personas con NASH presentan problemas cuando:

- Son de edad media
- Tienen sobrepeso o son obesos
- Presentan niveles más altos de colesterol y otras grasas en su sangre
- Tienen diabetes o pre-diabetes



Manejar la NASH

No se han encontrado tratamientos médicos para la NASH, pero mantener un estilo de vida saludable puede ayudar. Aquí se presentan algunas claves:

- Maneje su peso. El hígado graso y la NASH pueden mejorar si usted pierde peso. Considere participar en el Programa de Manejo del Peso MOVE!.[®]
- Siga una dieta balanceada y saludable. Ver los Folletos de Nutrición de MOVE!.[®]
- Aumente su actividad física y hágala una parte regular de su día. Ver los Folletos de Actividad Física de MOVE!.[®]
- Evite beber alcohol debido a que el alcohol puede dañar aún más el hígado graso. Si tiene problemas con parar o reducir el consumo de alcohol, hágalo saber a su equipo de cuidado médico.
- Evite tomar medicamentos innecesarios.
 - Muchos medicamentos, aún aquellos que usualmente son muy seguros para otros, pueden sobrecargar el hígado.
 - Asegúrese que su equipo de cuidado médico sepa que medicamentos, vitaminas, suplementos dietarios, y medicamentos sin receta está tomando. Su equipo de cuidado médico los monitoreará cuidadosamente.
 - Consulte con su médico de cabecera antes de iniciar o suspender algún medicamento.

