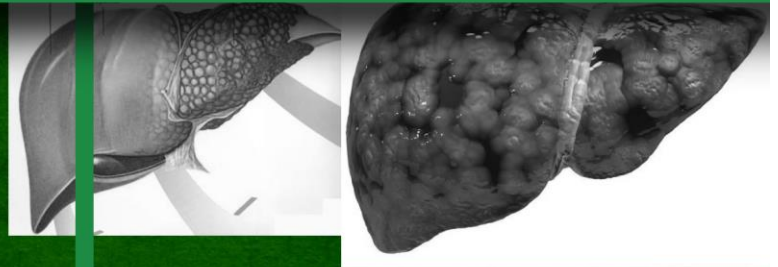


HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO



Asociación Colombiana
de Gastroenterología
Fundada en 1947

¿QUÉ ES?:

Es una condición en que hay acumulación excesiva de grasa en el hígado asociada a resistencia a la insulina y se define por la presencia de esteatosis en más del 5 % de los hepatocitos. Es el padecimiento hepático más frecuente en el mundo occidental. Existen dos tipos que implican pronósticos diferentes:

- Hígado graso no alcohólico: en el cual se acumula grasa en el hígado pero este no está inflamado.
- Esteatohepatitis no alcohólica: en ella si hay inflamación e incluye un amplio espectro de severidad desde fibrosis, cirrosis a carcinoma hepatocelular.

Las personas que consumen alcohol en grandes cantidades pueden tener una condición similar al hígado graso, sin embargo, esta condición se puede presentar en personas que no toman alcohol o que lo hacen con poca frecuencia.

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO:

No se conocen exactamente las causas, pero si se sabe que es más frecuente en pacientes:

- Con historia familiar de esta condición
- Con alto consumo de grasa saturadas, carbohidratos refinados, bebidas endulzadas con azúcar, alto consumo de fructosa, dieta occidental
- Con sobrepeso y obesidad
- Diabéticos
- Sedentarios
- Con niveles altos de colesterol en la sangre
- Que toman algún medicamento que predispone a esta condición
- Que han sufrido hepatitis viral
- Antecedentes familiares de enfermedades autoinmunes
- Que pierden peso en forma rápida
- Con desnutrición
- En embarazo – forma aguda de hígado graso que puede poner en riesgo a la madre y al bebé – puede llevar a insuficiencia hepática o renal; puede ser la causa de infección severa o sangrado profuso. El parto debe llegarse a cabo lo más pronto posible. La función del hígado se recupera en pocas semanas.

SÍNTOMAS

La mayoría de los pacientes no presentan síntomas. Con el tiempo pueden aparecer los siguientes síntomas:

- Cansancio
- Pérdida de apetito y de peso
- Debilidad
- Náuseas
- Confusión, bajo nivel de criterio, dificultad para concentrarse
- Hígado grande
- Dolor
- Manchas oscuras en axilas o cuello
- Síntomas relacionados con cirrosis: ictericia, ascitis, sangrado, atrofia muscular



¿QUÉ TIPO DE EXÁMENES SE NECESITAN PARA EVALUAR SUS SÍNTOMAS Y LLEGAR A UN DIAGNÓSTICO?

- ELABORACIÓN DE HISTORIA CLÍNICA Y EXAMEN FÍSICO
- Exámenes de laboratorio para determinar la función hepática y los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Imágenes diagnósticas: Ecografía, TAC o resonancia magnética, para estudio del hígado e identificar la presencia y el grado de esteatosis.

TRATAMIENTO

El tratamiento se basa en el control y seguimiento adecuado de la fibrosis del hígado para evitar la progresión a estados más severos. Además en el control de las enfermedades asociadas:

- Crear un plan para bajar de peso si hay sobrepeso. La pérdida de peso debe ser lenta no mayor a 1.6 kilos a la semana.
- Tratar la diabetes
- Tratar la hipercolesterolemia
- Reducir la inflamación del hígado – dieta, evitar el alcohol y las grasas
- Ejercicio

Estos cambios no solo ayudan a mejorar el hígado graso sino que lo benefician en disminuir el riesgo cardiovascular y prevenir ataques cardíacos e infartos cerebrales, ya que los pacientes con hígado graso tienen un riesgo mayor de presentarlos.

¿Puede el hígado graso empeorar con el tiempo?

Usualmente no cambia en el curso del tiempo, sin embargo, algunas veces puede llevar a cirrosis y las complicaciones asociadas a ella.

¿Se requiere seguimiento para el hígado graso?

Si, se requieren revisiones periódicas para realizar los exámenes ya mencionados y verificar la pérdida de peso y el estado de las enfermedades asociadas.