

# Enfermedades del Hígado

## Descripción General

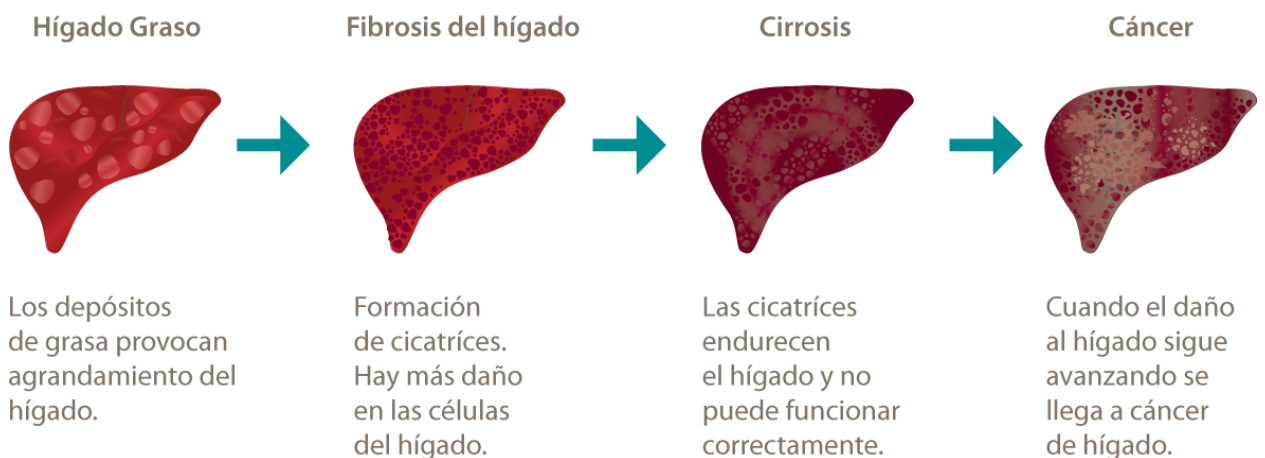
El hígado es el órgano más grande del cuerpo y realiza varias funciones que son vitales para mantener la vida. Es esencial para digerir los alimentos, procesar y distribuir los nutrientes en todo el cuerpo y librar al cuerpo de sustancias tóxicas. Cuando se desarrolla una enfermedad hepática, la capacidad del hígado para realizar sus funciones metabólicas, de desintoxicación y de almacenamiento se ve afectada y puede provocar insuficiencia hepática. Se han identificado más de 100 tipos de enfermedades hepáticas, sin embargo, las dos más comunes son la hepatitis y la enfermedad hepática alcohólica (EHA). Con el paso del tiempo, el daño al hígado produce cicatrización, también conocida como cirrosis. La cirrosis se produce cuando el hígado se ha dañado irreversiblemente y puede resultar en insuficiencia hepática, una afección grave y potencialmente mortal que requiere un trasplante de hígado para sobrevivir.

## Hepatitis

La hepatitis es la inflamación del hígado causada por un virus, una bacteria, una toxina, una obstrucción, un parásito o una sustancia química. La causa más común de hepatitis es la hepatitis viral A, B, C, D o E. Las hepatitis A y E generalmente se propagan a través del contacto con alimentos o agua contaminada por las heces de una persona infectada. Las hepatitis B, C y D se propagan a través del contacto con la sangre o los fluidos corporales de una persona infectada. La hepatitis se trata con medicamentos corticosteroides y una dieta bien balanceada para ayudar a apoyar el proceso de recuperación.

## Enfermedad Hepática Alcohólica (EHA)

La EHA es causada por el consumo excesivo y crónico de alcohol. La EHA es una enfermedad hepática progresiva que se mide en 3 etapas: 1) hígado graso, 2) hepatitis alcohólica y 3) cirrosis. Mientras que el hígado graso y la hepatitis alcohólica pueden revertirse con la abstinencia del alcohol, la cirrosis se caracteriza por un daño hepático irreversible. La enfermedad hepática causada por el alcohol es la cuarta causa de muerte en los estadounidenses de mediana edad y puede provocar complicaciones graves como hipertensión portal, hemorragia gastrointestinal, ascitis, encefalopatía hepática y desnutrición.





# Enfermedades del Hígado

---

## Causas

- Virus de la hepatitis
- Cirrosis biliar primaria
- Acumulación de grasa en el hígado
- Genética
- Cáncer
- Abuso crónico de alcohol

## Los Síntomas

- Ictericia (piel y ojos amarillos)
- Dolor abdominal e hinchazón
- Fatiga crónica
- Náuseas o vómitos
- Pérdida de apetito
- Hinchazón en las piernas y tobillos
- Picazón en la piel
- Orina de color oscuro
- Heces de color pálido o alquitrán
- Tendencia a formar hematomas con facilidad

## Nutrición y Enfermedad Hepática

La terapia nutricional en la enfermedad hepática se centra en prevenir la progresión de la enfermedad y controlar las complicaciones asociadas con la cirrosis. Dado que todo lo que comemos debe pasar a través del hígado, la atención especial a la nutrición y la alimentación puede contribuir a las funciones saludables del hígado. Realizar cambios alimentarios en etapas iniciales de la enfermedad puede reducir el estrés del hígado y ayudar a acelerar el proceso de recuperación.

## Recomendaciones Nutricionales y de Estilo de Vida

- Absténgase del alcohol.
- Trate de lograr y mantener un peso saludable.
- Las comidas pequeñas y frecuentes suelen ser mejor toleradas.
- Coma una dieta rica en frutas y vegetales frescos, granos enteros y legumbres.
- Coma alimentos ricos en fibra. Intente consumir de 25 a 30 gramos de fibra al día.
- Limite el consumo de sal, ya que puede contribuir a la retención de líquidos.
- Evite comer alimentos fritos con alto contenido de grasa que contengan grasas saturadas o trans. En su lugar, elija opciones de grasas más saludables como aceites vegetales, pescados grasos, semillas de lino, aguacates y frutos secos.
- Evite los alimentos procesados ya que generan mayor un trabajo para el hígado.
- Limite los alimentos con azúcar agregada, ya que pueden contribuir a la acumulación de grasa en el hígado.
- Trate de beber 8 vasos de 8 onzas de agua por día para ayudar a eliminar las toxinas.
- Lea las etiquetas de los medicamentos para conocer el riesgo que ciertos medicamentos representan para su hígado.
- No tome mega vitaminas, productos nutricionales o remedios a base de hierbas sin consultar a su equipo médico o dietista registrado.
- Con el abuso crónico de alcohol, es posible que necesite suplementos de tiamina y folato. Hable con su dietista registrado para ver si esto es apropiado para usted.
- Camine después de las comidas para mejorar la circulación de la sangre a través del hígado.

*Actualizado en Febrero de 2019.*