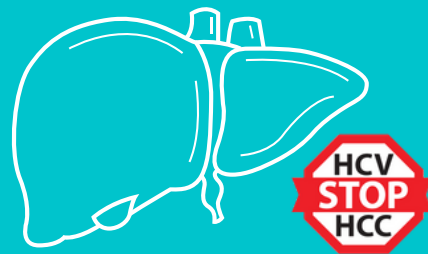


# LO QUE DEBE SABER SOBRE LA ENFERMEDAD DEL HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO

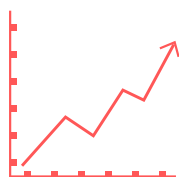


## ¿CÓMO AFECTA LA GRASA AL HÍGADO?



- El hígado limpia su sangre y usa los alimentos que come
- La grasa puede dañar seriamente el hígado
- **NAFLD** y **NASH** se diagnostican en personas que no beben mucho alcohol
- **La enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD, por sus siglas en inglés)** es cuando el hígado contiene demasiada grasa
- **La hepatitis por esteato no alcohólico (NASH)** es cuando la grasa daña el hígado (llamada hepatitis)

## ¿QUÉ TAN COMÚN SON NAFLD Y NASH?



- **NAFLD** afecta a **75 a 100 millones** de personas, incluidos niños en los EE. UU.
- **NASH** afecta a un estimado de **16 millones** de personas
- 1 de cada 4 personas con **NASH** es probable que presenten cicatrización hepática grave (llamada cirrosis)
- **NASH** es una razón común para la insuficiencia hepática y el trasplante de hígado

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

- Diabetes
- Sobrepeso u obesidad
- Grandes cantidades de grasa (triglicéridos) en la sangre
- Colesterol alto
- Las mujeres afectan más que los hombres
- Edades de 40 a 60 años, pero ocurren en personas más jóvenes e incluso niños



## ¿CÓMO SABE SI TIENE NAFLD O NASH?

### ¿Hay síntomas?

- **La NAFLD** generalmente no causa síntomas
- **La NASH** causa síntomas de daño hepático: cansancio, pérdida de apetito, náuseas, pérdida de peso, sangrado fácil, hinchazón de las piernas, piel amarilla
- **La NAFLD y la NASH** aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca



### ¿Cómo se diagnostica?

- Su médico puede ordenar pruebas de función hepática
- El diagnóstico de **NAFLD** se realiza después de verificar otras razones por pruebas hepáticas anormales, como infecciones por virus, efectos secundarios de medicamentos, alcohol
- **NASH** se diagnostica si su hígado muestra daño

## ¿QUÉ PUEDE HACER PARA MANTENERSE SALUDABLE?

**Ningún medicamento puede tratar NAFLD o NASH, pero los cambios en el estilo de vida pueden reducir el daño hepático:**

- Evite las comidas rápidas, los refrescos, los jugos, los alimentos fritos, los carbohidratos como el pan y la pasta y el azúcar
- Baje de peso con alimentos saludables y haga ejercicio
- Deje de beber alcohol
- Mantenga la diabetes bajo control
- Pregúntele a su médico acerca de la vitamina E

