

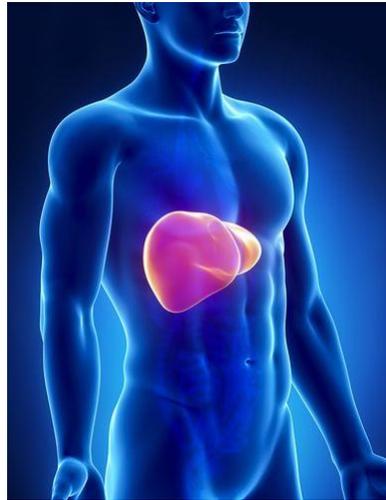
HIGADO GRASO

¿Qué es la enfermedad del hígado graso no alcohólico?

La enfermedad del hígado graso no alcohólico es un tipo de hígado graso que no está relacionada con el consumo de alcohol. Existen dos tipos:

- Hígado graso simple: Hay grasa en el hígado, pero poca o ninguna inflamación o daño en las células del hígado. En general, el hígado graso simple no es demasiado serio como para causar daño o complicaciones al hígado
- Esteatosis hepática no alcohólica: Existe inflamación y daños en las células del hígado, y grasa. La inflamación y el daño de las células del hígado pueden causar fibrosis o cicatrización del hígado. La esteatosis puede causar cirrosis o cáncer de hígado

El hígado es el órgano más grande dentro del cuerpo. Ayuda a digerir los alimentos, almacenar energía y eliminar las toxinas. La enfermedad por hígado graso es una afección en la que se acumula grasa en el hígado.



¿Qué es la enfermedad del hígado graso por alcohol?

Como su nombre lo indica, la enfermedad del hígado graso por alcohol se debe al alto consumo de alcohol. Su hígado descompone la mayor parte del alcohol que bebe para que sea eliminado del cuerpo, pero el proceso de descomposición puede generar sustancias dañinas. Estas sustancias pueden dañar las células del hígado, provocar inflamación y debilitar las defensas naturales del cuerpo. Cuanto más alcohol usted bebe, más daña su hígado. La enfermedad del hígado graso por alcohol es la etapa más temprana de la enfermedad del hígado por el alcohol (o hepatopatía alcohólica). Las siguientes etapas son la hepatitis alcohólica y la cirrosis.

¿Cuáles son algunos cambios en el estilo de vida que pueden ayudar con la enfermedad del hígado graso?

- Consuma una dieta saludable, limitando la sal y el azúcar, además de comer muchas frutas, verduras y granos integrales
- Obtenga las vacunas contra la hepatitis A y B, la gripe y la enfermedad neumocócica. Si usted tiene hepatitis A o B junto con hígado graso, es más probable que conduzca a insuficiencia hepática. Las personas con enfermedad hepática crónica son más propensas a contraer infecciones, por lo que las otras dos vacunas también son importantes
- Haga ejercicio con frecuencia, lo que le puede ayudar a perder peso y reducir la grasa en el hígado