



Informativo

FundHepa

No. 2 Enfermedades del Hígado

Contenido

- Sabías que . . . podemos estar enfermos del hígado sin saberlo
- Para ampliar la información
- Preguntas frecuentes
- Trivia
- Noticias interesantes
- Mitos y Realidades
- Es importante
- Dato curioso
- Signos alentadores

Editorial

Con el fin de cumplir con nuestra misión de promover la salud hepática y sabiendo que conocer es la clave de la prevención o en su caso el oportuno tratamiento, éste número tratará sobre las enfermedades más frecuentes que afectan al hígado, así como los factores de riesgo que las causan.

Actitudes no saludables son la causa del mayor número de enfermedades crónicas.

Los expertos estiman que más de la mitad de todas las enfermedades del hígado podrían ser prevenidas si las personas siguieran las recomendaciones y utilizaran la información debidamente.

Las enfermedades del hígado son la quinta causa de mortalidad de adultos en México, por lo que es relevante tomar medidas de prevención, cuidado y tratamiento.

Muchas veces no se tiene conciencia de la inmensa cantidad de funciones que el hígado realiza todos los días para mantenernos vivos, alertas y sanos.

Estamos seguros que una vez informados sobre la importancia del hígado y sus funciones habrá la motivación para modificar ciertas conductas y evitar acciones que lo dañen.



Sabías que . . . podemos estar enfermos del hígado sin saberlo.

El hígado es un órgano con una gran capacidad de reserva y de recuperación, lo que le da posibilidad de automantenerse. Debido a la gran cantidad de funciones que realiza, a menudo puede ser atacado por diferentes factores como algunos virus, sustancias tóxicas, medicamentos, etc. sin importar el sexo o la edad. Sin embargo, no se queja y, en muchas ocasiones, son pocos los síntomas cuando está dañado en fases tempranas, por lo que las personas con problemas hepáticos no son conscientes de estar enfermas. El hígado es un órgano tan noble, que continúa trabajando aún teniendo dos terceras partes dañadas. Ha habido grandes avances en el tratamiento de algunas enfermedades hepáticas, sin embargo para algunas de ellas aun no hay una cura. La forma de prevenir las enfermedades hepáticas es llevar un estilo de vida sano y vacunarse contra algunos de los virus que pueden causar daño a este órgano tan valioso.

Diferentes agentes pueden causarnos hepatitis o bien llevarnos a la fibrosis o hasta cirrosis. La hepatitis es una enfermedad que se caracteriza por la inflamación del hígado, la cual puede ser aguda, es decir una inflamación temporal, o bien, si el agente que nos está agrediendo al hígado se mantiene dañándolo, se vuelve crónica. La cirrosis hepática es una de las diez causas más frecuentes de muerte en el mundo occidental. Es una enfermedad progresiva y fatal en que la fibrosis del hígado, secundaria a una reacción inflamatoria, lo conduce a graves alteraciones en su función metabólica y de su circulación sanguínea.

Hay más de 100 enfermedades del hígado conocidas. Algunas de ellas son:

- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Hepatitis C
- Hepatitis E
- Hepatitis autoinmune
- Cirrosis biliar primaria
- Hígado graso
- Cirrosis hepática
- Enfermedad o síndrome de Gilbert
- Hemocromatosis
- Enfermedad de Wilson



Para ampliar la información...

Hepatitis A

El virus de la hepatitis A ocasiona una enfermedad que se caracteriza por la inflamación aguda del hígado. Es muy frecuente en niños. Este virus se transmite a través de la ingestión de comida contaminada por el virus como mariscos crudos o verduras crudas regadas con aguas negras, por lo que el mejoramiento de la higiene y disponibilidad de agua potable puede disminuir el riesgo de infectarse. Esta enfermedad es completamente prevenible mediante una vacuna muy efectiva y segura.

Hepatitis B

La mayoría de las personas que adquieren el virus de la hepatitis B se recuperan sin consecuencias. Cuando esta infección dura menos de 6 meses, se conoce como hepatitis B aguda. Por el contrario, cuando la infección perdura por más de 6 meses, se conoce como hepatitis B crónica. Aproximadamente el 5% de los adultos que adquieren la infección desarrollan la forma crónica. Su consecuencia más importante a largo plazo es la posibilidad de desarrollar cirrosis hepática o de carcinoma hepatocelular. El virus de la hepatitis B se transmite a través del contacto con sangre o fluidos corporales contaminados, a través de relaciones sexuales, por transfusiones de sangre, transmisión perinatal, por el uso de agujas contaminadas y al hacerse tatuajes y perforaciones. Esta infección es completamente prevenible mediante una vacuna contra el virus de la hepatitis B.

Hepatitis C

El virus de la hepatitis C se contrae principalmente por medio del contacto con la sangre de una persona infectada, por lo que puede ser consecuencia de haber recibido una transfusión de sangre contaminada, compartir agujas para inyectarse drogas, compartir artículos de higiene personal como cepillos de dientes o rastrillos y por hacerse tatuajes o perforaciones con instrumentos que estén contaminados con el virus. En la actualidad no se cuenta con una vacuna contra el virus de la hepatitis C.

Hepatitis E

El virus de la hepatitis E es un virus de transmisión entérica, es decir por la ingesta de alimentos o aguas contaminadas con materia fecal, similar al virus de la hepatitis A, pero más frecuente en adultos.

Hepatitis autoinmune

Este tipo de hepatitis se asocia con una activación descontrolada del sistema inmune. Es decir de las defensas del organismo, que deja de reconocer los órganos y tejidos como propios y produce daño a uno o varios órganos. La hepatitis autoinmune afecta mayoritariamente a mujeres jóvenes, pero puede presentarse a toda edad. Su causa no se conoce, sin embargo, se sabe que existe una cierta predisposición genética para desarrollar esta enfermedad, al igual que ocurre con otras enfermedades de tipo autoinmune.

Cirrosis biliar primaria

La causa exacta de la cirrosis biliar primaria se desconoce. Se cree que existen factores genéticos y ambientales que inducen a las células del sistema inmune a atacar los conductos biliares intrahepáticos llevando a su destrucción progresiva. Esto produce acumulación de sustancias tóxicas en el hígado, particularmente ácidos biliares que, por su efecto detergente, producen daño de las células hepáticas que va seguido por inflamación, fibrosis y, eventualmente, cirrosis e insuficiencia hepática. Afecta principalmente a mujeres en la edad media de la vida.

Hígado Graso

El término hígado graso se refiere a una enfermedad del hígado caracterizada por acumulación de grasa en forma de ácidos grasos y triglicéridos en las células hepáticas (hepatocitos). Esta acumulación puede llevar a la inflamación hepática, con la posibilidad de desarrollar fibrosis y, finalmente, terminar en cirrosis. Esta enfermedad se conoce con otros nombres: esteatosis hepática, esteatohepatitis no alcohólica o bien esteatohepatitis metabólica. Se asocia con los siguientes factores de riesgo: obesidad, diabetes, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia. No todas las personas que tienen hígado graso van a desarrollar complicaciones o daño hepático crónico.

Cirrosis Hepática

Es la consecuencia de un daño crónico acumulado en el hígado, habitualmente durante varios años, que se caracteriza por el depósito de fibrosis (tejido cicatrizal) en el hígado. Estos cambios en el tejido interfieren con su estructura y funcionamiento normal, ocasionando serias complicaciones en la circulación de la sangre y en sus funciones. Existen numerosas causas que pueden desencadenar la cirrosis como son el virus de la hepatitis B, C y D, el consumo excesivo de alcohol, la esteatohepatitis no alcohólica o enfermedades hereditarias o congénitas como la hemocromatosis, en la cual se acumula hierro en el hígado, la enfermedad de Wilson, causada por una alteración en el transporte de cobre, reacción severa a drogas y fármacos o una obstrucción prolongada del conducto biliar como en el caso de la colangitis esclerosante.

Enfermedad o síndrome de Gilbert

Es una afección benigna muy frecuente (aprox. 9% de la población), en la cual las personas tienden a presentar en forma intermitente coloración amarilla en la parte blanca del ojo o en la piel, sin tener otros síntomas de falla del hígado. Se origina en una disminución de la capacidad de excretar bilirrubina de la célula hepática y esta característica se hereda de forma autonómica recesiva. Algunas situaciones como el ayuno prolongado, una infección, estrés o cirugías pueden hacer que el nivel de bilirrubina aumente.

Hemocromatosis

Es una enfermedad genética, hereditaria caracterizada por el depósito excesivo de hierro en el organismo causada por una absorción intestinal aumentada de hierro. Esto se debe a una mutación en la proteína que regula la absorción del hierro en el intestino.

Enfermedad de Wilson

Es un trastorno hereditario caracterizado por cantidades excesivas de cobre en los tejidos corporales, lo cual produce, entre otros, daño al hígado. La enfermedad de Wilson hace que el cuerpo tome y conserve demasiado cobre, que se deposita en el hígado y en otros órganos, lo cual hace que el hígado no funcione adecuadamente.

Preguntas frecuentes

¿Es importante mi alimentación para la salud de mi hígado?

La alimentación y un hígado sano están interrelacionados de muchas maneras. Todo lo que comemos, respiramos y nos aplicamos en la piel debe ser procesado y desintoxicado por el hígado. Cuidar nuestra nutrición puede ayudar a mantener el hígado sano. Es importante llevar una dieta balanceada

¿Si de niño tuve Hepatitis A, soy más propenso a enfermarme del hígado?

No, la hepatitis A es una enfermedad causada por el virus de la hepatitis A y no deja ninguna secuela en nuestro hígado.

¿A qué se refiere cuando se dice que un paciente está icterico?

La ictericia es la coloración amarillenta de la piel y mucosas debida a un aumento de bilirrubina que se acumula en los tejidos y puede ser un signo de daño hepático.

¿Qué es la bilirrubina?

La bilirrubina es un pigmento biliar de color amarillo rojizo que resulta de la degradación de la hemoglobina. Se libera cuando los eritrocitos, células de la sangre encargadas de llevar el oxígeno, han envejecido. La hemoglobina es transformada en bilirrubina, la cual se secreta por la bilis (por eso el color amarillo verdoso de la bilis) y se degrada dando su color característico a las heces fecales.

Trivia

1. ¿Cuántos mexicanos mueren al año por enfermedades hepáticas?

- a) 10,000 personas
- b) 50,000 personas
- c) 75,000 personas

2. ¿Sabes cuántas veces es más infeccioso el virus de la Hepatitis C que el del SIDA?

- a) dos veces
- b) diez veces
- c) catorce veces

3. ¿En nuestro país cuál es la causa más frecuente de hepatitis viral?

- a) virus hepatitis A
- b) virus hepatitis B
- c) virus hepatitis C

¡ Noticias interesantes !

El consumo de café y té puede contribuir a reducir el riesgo de enfermedades hepáticas crónicas.

Un estudio realizado por los investigadores Ruth y Everhart publicado en Nature Clinical Practice 2006, presenta evidencias de que tomar más de dos tazas diarias de café o té puede contribuir a disminuir el riesgo de contraer enfermedades hepáticas crónicas (EHC).

Para realizar este estudio se tomó información de la US National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) en el consumo de café, te y alcohol. Los resultados revelaron que las personas que toman más de dos tazas de café o té al día reducen el riesgo de cotraer EHC en más de 50%, comparado con las personas que beben menos de una taza diaria.

Este estudio también muestra que la incidencia de EHC en aquellas personas con alto riesgo como diabéticos y alcohólicos, es menor en aquellos que toman más de dos tazas de café o té al día.



Mitos

- Todos los que tienen cirrosis hepática es a consecuencia de beber en exceso.
- Todos los que se ponen amarillos tienen hepatitis.
- Las hepatitis causadas por diferentes agentes siempre provocan síntomas.

Realidades

- La cirrosis es consecuencia de un daño crónico al hígado que puede ser causado por diferentes agentes como el virus de la hepatitis B y C, el consumo excesivo de alcohol, la esteatohepatitis no alcohólica o enfermedades hereditarias.
- La coloración amarilla o ictericia no necesariamente es ocasionada por una hepatitis ya que hay una afección benigna como el síndrome de Gilbert que presenta esta característica. No todos los pacientes con hepatitis presentan coloración amarilla.
- Muchas de las enfermedades hepáticas son silenciosas y el paciente no presenta síntomas. En hepatitis crónicas en ocasiones se requieren varios años para tener manifestaciones de daño hepático.



FundHepa ha cambiado de sede

lo cual coincide con el inicio de una nueva etapa de nuestra Institución que implica consolidarnos y asumir con mayor compromiso nuestra misión de seguir promoviendo la salud hepática en México.

En 1998 surgió la idea de crear la Fundación Mexicana para las Enfermedades Hepáticas con el fin de revertir el avance de las enfermedades del hígado en México. Se han dado los pasos necesarios para llevar a cabo la organización e institucionalización. Hoy la Fundación Mexicana para la salud Hepática, **FundHepa** es una realidad que ha impactado ya en múltiples foros y ha beneficiado a un gran número de personas, pero falta mucho por hacer.



Inauguración de la nueva sede de FundHepa, 17 de abril 2007.

FundHepa Educa

- Elaboración de nuevos materiales informativos.
- Planeación y realización del Día de la Salud Hepática.
- Renovación de página web.



FundHepa Investiga

- Entrega de la segunda parte del Estímulo Antonio Ariza Cañadilla una vez que se recibió y se dio por aprobado el avance del proyecto ganador del Dr. Luis Enrique Gómez Quiroz. Nos alegra saber que los resultados obtenidos hasta hoy han revelando información importante.



Entrega de la segunda parte del Estímulo Antonio Ariza Cañadilla, abril 2007.

FundHepa Vacuna

- Impulso de campañas de vacunación contra hepatitis B en empresas, universidades y distintos foros.
- Difusión para que cada día se vacunen más mexicanos contra hepatitis A y B y logremos juntos una mejor salud.
- Estrategias para lograr vacunación contra hepatitis B a personas con mayor riesgo de contraer la enfermedad.



FundHepa Trasplanta

- Apoyo a niños/jóvenes que reportan buenas condiciones de salud y agradecen la generosidad a quienes ayudan con su medicamento inmunosupresor para que aprovechen su segunda oportunidad de vida al haber recibido un trasplante de hígado.

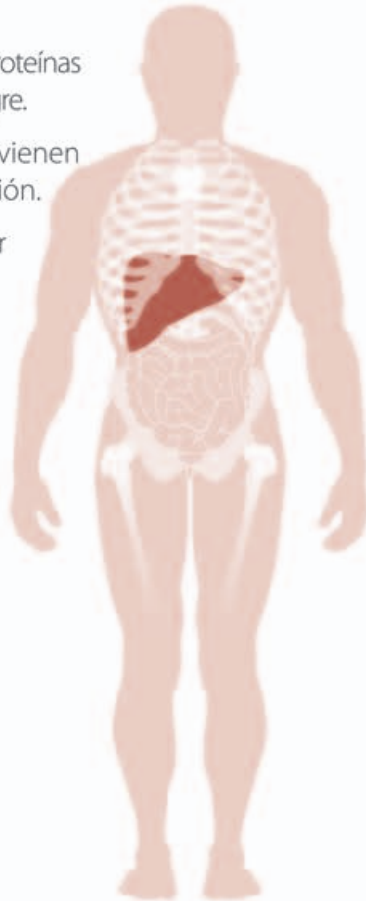




Si se enferma, sus funciones no pueden ser realizadas por otro órgano.

El hígado es el órgano más voluminoso del cuerpo, se encuentra en el lado derecho del abdomen y realiza una amplísima variedad de funciones como:

- transformar en energía el azúcar, las grasas y las proteínas.
- funcionar como un gran filtro y eliminar toxinas del organismo.
- hacer la mayor parte de las proteínas que se encuentran en la sangre.
- formar proteínas que intervienen en el proceso de coagulación.
- fabricar enzimas y procesar las grasas ya digeridas.
- producir la bilis, la cual favorece la digestión de algunos alimentos.
- almacenar los azúcares que el organismo necesitará.
- ayudar a defendernos de los microbios que entran a nuestro cuerpo.



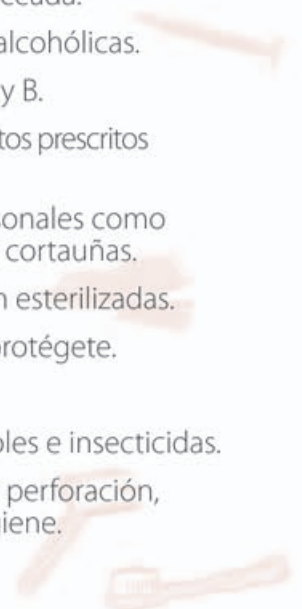
Factores de Riesgo:

- abuso en el consumo de bebidas alcohólicas
- sustancias tóxicas y medicamentos
- infecciones por virus
- enfermedades genéticas
- obesidad



Cuídalo así:

- Lleva una dieta sana y balanceada.
- No te excedas con bebidas alcohólicas.
- Vacúnate contra hepatitis A y B.
- Consume solo los medicamentos prescritos por tu médico.
- No compartas artículos personales como cepillo de dientes, rastrillo o cortauñas.
- No uses agujas que no estén esterilizadas.
- Si tienes vida sexual activa protégete.
- No uses drogas.
- Se cuidadoso con los aerosoles e insecticidas.
- Si vas a hacerte un tatuaje o perforación, hazlo en condiciones de higiene.



¡Consulta a tu médico !

Infórmate

Tel. 56 63 • 48 86
Fax 56 61 • 50 97
www.fundhepa.org.mx
fundhepa@prodigy.net.mx


FundHepa
Fundación Mexicana
para la Salud Hepática



Es importante

Si consideras tener algún factor de riesgo, o bien algún síntoma relacionado con una enfermedad hepática, **consulta a tu médico**. De preferencia recurre a un médico gastroenterólogo especializado en hígado, es decir un hepatólogo. **¡El tratamiento oportuno salva vidas!**

Dato curioso Etimología de la palabra HÍGADO:



En una palabra caben muchas palabras. Toda palabra, por mucho que hoy la usemos con la despreocupación que da lo cotidiano, arrastra consigo, en realidad, una historia milenaria de cambios, evoluciones y mutaciones; de aventuras y viajes; de odios y amores; de conquistas, luchas e invaciones; de contactos culturales; de olvidos, desapariciones y reapariciones. Es pedir a las palabras que nos hablen de su origen y su historia, como el caso de la palabra hígado.

La palabra hígado es la castellanización del latín *ficatum* el cual viene de *ficus* o sea higo.

Resulta que a los romanos les gustaba engordar a los gansos con higos, ya que disfrutaban el sabor del hígado del animal engordado de esta forma. Tanto les gustaba que tenían un plato llamado *yecur ficatum* o sea hígado con higos.



Lo interesante es que el castellano tomó la palabra *ficatum* para referirse al hígado, en vez de *yecur*, la cual es hígado en latín.

Signos alentadores

► La vacuna contra hepatitis E es una realidad.

Según un artículo publicado en The New England Journal of Medicine de Marzo del 2007 reporta que después de estudios realizados en población de alto riesgo, la eficacia de la vacuna contra el virus de hepatitis E fué efectiva en un 95.5%.

La investigación se encuentra en su etapa final, lo cual significa que muy pronto se tendrá acceso a esta vacuna.

► ¡El cuidado de la salud de tu hígado empieza en casa!

Tal vez no te haz dado cuenta, pero todos los días tomamos decisiones que tienen consecuencias para la salud.

El hígado es un órgano único en nuestro cuerpo que realiza múltiples funciones.

Todo lo que comemos, respiramos o nos aplicamos en la piel debe ser procesado y desintoxicado por el hígado.

¡Cúidalo!

Tomar medidas de salud sencillas dentro de tu hogar puede contribuir de manera importante a mantener tu hígado sano.



Consulta: www.higado.com.mx

Próximo Número

Vacunas Prevención de enfermedades del hígado.

Respuestas a la Trivia:

1. b) 50,000 personas
2. c) catorce veces
3. c) virus hepatitis C

Directorio

Dra. Concepción Gutiérrez Ruiz
Directora Editorial
Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Presidente Científico
Dr. Enrique Wolpert Barraza
Vicepresidente Científico
Lic. Luz María Aguilar de Gómez Gallardo
Directora General
Eidos Comunicación
Consultor
D.G. Leonor Carrillo Fernández
Diseño gráfico

Infórmate

Tel. 56 63 • 48 86
Fax 56 61 • 50 97
www.fundhepa.org.mx
fundhepa@prodigy.net.mx

Fundación Mexicana para la Salud Hepática A.C.



Donataria Autorizada