

# NAFLD O NASH: ¿SE LA HAN DIAGNOSTICADO?

## ¿Qué es la NAFLD/NASH?

### Enfermedad hepática grasa no alcohólica (NAFLD)

La NAFLD, o enfermedad hepática grasa no alcohólica, es una afección por la que se acumula un exceso de grasa en el hígado. Si no se trata, puede provocar graves problemas hepáticos.

### Esteatohepatitis no alcohólica (NASH)

La NASH se produce cuando el exceso de grasa provoca inflamación (hinchazón en el hígado) y fibrosis (formación de cicatrices) en el hígado. Si es lo suficientemente grave, puede derivar en cirrosis o en cáncer de hígado, llegando a requerir potencialmente un trasplante de hígado.

## ¿Cómo se diagnostica la NAFLD/NASH?

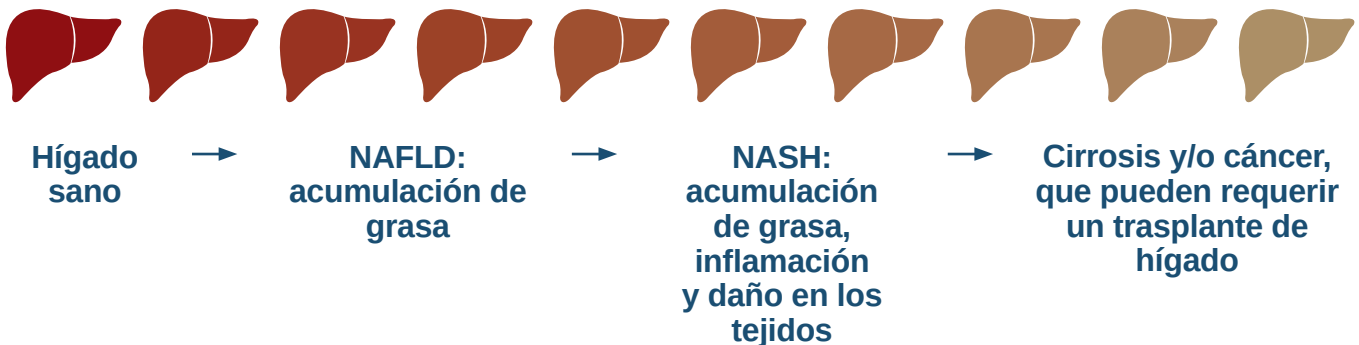
La NAFLD y la NASH pueden mostrar muy pocos síntomas observables en las fases tempranas. Existen varias pruebas para diagnosticarlas, tales como:

- 1 Historia/examen clínico general
- 2 Análisis de sangre
- 3 Pruebas de imagen (p. ej., ecografía, MRI)
- 4 Biopsia de hígado

## Cuál es la diferencia entre el diagnóstico de NAFLD y el de NASH?

Si se la han diagnosticado, puede que esté en una etapa temprana o avanzada de la enfermedad hepática. Así es como determina la diferencia su proveedor de salud:

- Si tiene grasa en el hígado, pero no inflamación ni daño en los tejidos, el diagnóstico es NAFLD
- Si tiene grasa, inflamación y daño en el hígado, el diagnóstico es NASH
- Si tiene un tipo de tejido cicatrizado en el hígado llamado fibrosis, es posible que esté desarrollando cirrosis



## ¿Qué sucede si me diagnostican NASH?

Actualmente no existen medicamentos aprobados para la NAFLD/NASH. No obstante, es posible detener su progresión a daño hepático grave mediante un cambio en el estilo de vida centrado en la actividad física y la nutrición.

Las personas con NASH tienen más riesgo de desarrollar otras afecciones, como trastornos metabólicos y enfermedades cardiovasculares. Las muertes derivadas de problemas cardíacos son una de las principales causas de mortalidad en personas que viven con NASH o con enfermedad hepática grasa no alcohólica.

Si no se trata y el hígado se daña tanto que se desarrolla insuficiencia hepática, es posible que sea necesario un trasplante de órganos. La NASH puede progresar a cirrosis, cáncer de hígado e incluso causar la muerte, y se prevé que se convierta en la primera causa de trasplante de hígado.

## ¿Qué opciones de tratamiento hay para la NAFLD/NASH?

Cuanto más grave es la NASH, más difícil es de tratar. La cantidad de grasa en el hígado se puede reducir mediante nutrición, actividad física, manteniendo un peso saludable y unos hábitos de sueño adecuados. Esto puede ayudar a prevenir y tratar NAFLD y la NASH en todas las etapas.

Aunque no existen tratamientos aprobados, se recomienda modificar el estilo de vida mediante la nutrición y la actividad física. Esto puede hacerse:

- 1 Eligiendo alimentos saludables
- 2 Limitando el tamaño de las porciones
- 3 Manteniéndose físicamente activo/a



Lea las etiquetas nutricionales para ver el contenido oculto de grasas, azúcar y sodio



Márquese un objetivo de 5 porciones diarias de fruta y vegetales



Escoja alimentos ricos en fibra, incluyendo cereales integrales



Use aceite de oliva virgen extra como principal grasa añadida



Consuma pescado 2-3 veces por semana



Cambie las bebidas y refrescos azucarados por agua o bebidas bajas en calorías



Evite los alimentos procesados y la comida rápida



Evite las grasas saturadas



Aspire a 60 minutos de actividad física por día. No es necesario hacerlos en una sola vez. Camine más, haga ejercicio, tome las escaleras siempre que sea posible

## ¿Cuáles son los siguientes pasos con mi proveedor de salud?



Su proveedor de salud programará evaluaciones regulares para determinar la gravedad y asesorarle sobre su tratamiento.

Esto puede incluir:

- análisis de sangre programados y/o pruebas de imagen de su hígado (p. ej., ecografía, MRI)
- trabajar con un nutricionista o asesor recomendado para lograr cambios en el estilo de vida

Para las personas con NASH, los proveedores de salud pueden ofrecer diversas opciones que traten los problemas causados por la inflamación y la cirrosis, tales como:

### Estilo de vida

Modificación del estilo de vida mediante la nutrición y la actividad física

### Medicación

No existe una medicación capaz de revertir la acumulación de grasa en el hígado. No obstante, se están evaluando varios medicamentos en ensayos clínicos para su aprobación. Si usted tiene NASH, colabore con su proveedor de salud acerca de posibles medicamentos para la diabetes, la hipertensión arterial u otras afecciones que podrían complicar la NASH.

### Trasplante

Si la cirrosis provoca insuficiencia hepática, es posible que necesite un trasplante de hígado.



Las investigaciones muestran que algunas personas pueden necesitar perder del 7 al 10 por ciento de su peso corporal para reducir la inflamación del hígado. Si su BMI es de más de 40, puede ser candidato/a a procedimientos para bajar peso, como balones gástricos o cirugía bariátrica.

## ¿Hay ensayos clínicos para mí?

Si usted está en riesgo o ya tiene un diagnóstico de NAFLD o NASH, puede considerar inscribirse en un ensayo clínico. Los ensayos clínicos son estudios de investigación que buscan nuevas formas de prevenir, detectar y tratar enfermedades o de mejorar la calidad de vida. Estas investigaciones ayudan a los científicos a:

- Identificar los cuidados que son mejores
- Descubrir la mejor dosificación de los medicamentos
- Encontrar tratamientos para las enfermedades
- Tratar las enfermedades que actúan de forma diferente en las distintas personas afectadas
- Comprender cómo afecta el tratamiento al paciente o cómo influye en otras enfermedades



INTERNATIONAL  
NASH DAY | 

[www.international-nash-day.com](http://www.international-nash-day.com)

#NASHday @globalliver



*El Global Liver Institute es una organización sin fines de lucro y exenta de impuestos bajo la sección 501(c)(3), con sede central en Washington, D.C., Estados Unidos. Nuestra Misión es mejorar la efectividad de la comunidad de afectados por problemas hepáticos promoviendo la innovación, la colaboración y los enfoques escalados para erradicar las enfermedades hepáticas. International NASH Day y su logotipo es una marca registrada del Global Liver Institute.*

*Este contenido está diseñado para ofrecer información útil sobre salud para el público general. No está indicado como asesoría médica para problemas individuales. El Global Liver Institute, incluida su junta directiva y su personal de plantilla, rechaza explícitamente toda responsabilidad legal por pérdidas o riesgos, personales o de otro tipo, que se produzcan como consecuencia, directa o indirecta, del uso y aplicación de cualquier parte de este contenido.*

#### Fuentes

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

Paik JM, Henry L, De Avila L, Younossi E, Racila A, Younossi ZM. Mortality related to nonalcoholic fatty liver disease is increasing in the United States. *Hepatology* 2019;3:1459–1471.

Lindenmeyer, C. C., & McCullough, A. J. (2018). The Natural History of Nonalcoholic Fatty Liver Disease-An Evolving View. *Clinics in liver disease*, 22(1), 11–21 <https://doi.org/10.1016/j.cld.2017.08.003>

European Association for the Study of the Liver (EASL); European Association for the Study of Diabetes (EASD); European Association for the Study of Obesity (EASO). EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease. *J Hepatol*, 2016;64(6):1388-1402.

Chalasani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guideline by the American Association for the Study of Liver Diseases, American College of Gastroenterology, and the American Gastroenterological Association. *Hepatology*. 2012;55(6):2005–2023.

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

Clinical Trials for NAFLD & NASH; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash/clinical-trials>