

¿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.

¿Podría tener yo NAFLD o NASH?

La NAFLD y la NASH pueden afectar a personas de todas las edades, incluso a niños. Es más común en personas que viven con ciertas afecciones, como la obesidad (BMI >30) y otras afecciones que pueden estar relacionadas con la obesidad, como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial o el colesterol elevado.

Si bien la NAFLD/NASH afecta a todos los grupos de población, es más común en hispanos, asiáticos y caucásicos que en afroamericanos. Las investigaciones más avanzadas apoyan que los hispanos de origen mexicano presentan una de las incidencias más altas. En Europa, la NAFLD afecta a 1 de cada 4 personas, con algunas diferencias según la zona geográfica y los distintos grupos socioeconómicos y étnicos.



Hable con su doctor sobre estos factores



Las investigaciones estiman que el 25% de la población mundial tiene NAFLD

¿Qué tan comunes son la NAFLD y la NASH?

Desafortunadamente, muy comunes. Las investigaciones estiman que cerca del 25 por ciento de la población mundial tiene NAFLD, con las tasas más altas en Sudamérica, Oriente Medio, Asia, los Estados Unidos y Europa. Sin embargo, estas enfermedades están insuficientemente identificadas y tratadas.

La NAFLD/NASH están insuficientemente diagnosticadas debido a la falta de conciencia de la enfermedad, a la dificultad de identificar los síntomas, a los actuales métodos de detección y a las limitadas opciones de tratamiento y control. La NAFLD está aumentando aproximadamente al mismo ritmo que la obesidad. A escala mundial, se estima que la NAFLD afecta al 25% de la población.

Puesto que las tasas globales de sobrepeso y obesidad casi se han triplicado desde 1975, con más de 1.900 millones de adultos con sobrepeso u obesidad, la NAFLD es una de las causas más prevalentes de enfermedad hepática en adultos y niños en todo el mundo. Se prevé que la NASH se convierta en la primera causa de trasplante de hígado en los Estados Unidos entre 2020-2025.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la NASH?

Muchas personas no muestran síntomas en las etapas tempranas. Una vez producido un daño notable en el hígado, los signos de NASH pueden resultar más obvios.

Las personas con NASH pueden mostrar:

- Fatiga (cansancio que no se resuelve descansando)
- Cambios en el color de la piel (amarilla)
- Dolor abdominal
-

La cirrosis es la enfermedad hepática avanzada y puede estar causada por la NASH. Cuando aparece, es posible que se observen estos síntomas:

- Ictericia (color amarillento en la piel y en el blanco de los ojos)
- Picazón en la piel
- Inflamación del abdomen
- Orina de color oscuro



¿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**

¿Qué sucede si me diagnostican NASH?

Actualmente, no existen medicamentos aprobados para la NAFLD/NASH. No obstante, se están evaluando varios medicamentos en ensayos clínicos para su aprobación. En las fases tempranas, 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 en los Estados Unidos..

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de tener NAFLD/ NASH?

La cantidad de grasa en el hígado se puede reducir mediante la nutrición (similar a la dieta mediterránea), actividad física, manteniendo un peso saludable y unos hábitos de sueño adecuados. Esto puede ayudar a prevenir y tratar NAFLD y la NASH.

Fije esto
en su nevera
como
recordatorio



Nutrición



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



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



Márquese un objetivo de 5 porciones diarias de fruta y vegetales



Evite las porciones grandes. Cada producto tiene su tamaño de porción correcto



Escoja alimentos ricos en fibra, incluyendo cereales integrales



Evite los alimentos procesados y la comida rápida



Use aceite de oliva virgen extra como principal grasa añadida



Evite los ácidos grasos saturados



Consuma pescado 2-3 veces por semana



Actividad



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



El sueño es importante. Fije una hora de acostarse para dormir lo suficiente. Pregunte a su médico la cantidad de sueño recomendable para usted



Reduzca el tiempo de pantalla limitando el uso de medios digitales y el tipo de dispositivos. Evite el tiempo de pantalla durante las comidas y asegúrese de que no interfiere con el sueño y la actividad física

¿Son adecuados para mí los ensayos clínicos?

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

#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

Younossi Z., Anstee Q.M., Marietti M., Hardy T., Henry L., Eslam M., George J., et al. Global burden of NAFLD and NASH: trends, predictions, risk factors and prevention. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2018; 15 (Publicación electrónica el 20 de septiembre de 2017 Sep 20. Revisión): 11-20 - <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.109>

Sayiner M., Koenig A., Henry L., Younossi Z.M.; Epidemiology of nonalcoholic fatty liver disease and nonalcoholic steatohepatitis in the United States and the rest of the world. *Clin Liver Dis.* 2016; 20: 205-214

Wong RJ, Aguilar M, Cheung R, et al. Nonalcoholic steatohepatitis is the second leading etiology of liver disease among adults awaiting liver transplantation in the United States. *Gastroenterology.* 2015;148:547-555.

Pan, J. J. & Fallon, M. B. Gender and racial differences in nonalcoholic fatty liver disease. *World J. Hepatol.* 6, 274–283 (2014).

Symptoms & Causes of NAFLD & NASH; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash/symptoms-causes>

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>

Just Enough for You: About Food Portions; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/just-enough-food-portions>

The 2018 Physical Activity Guidelines for Americans, Physical Activity Guidelines Advisory Committee, U.S. Department of Health and Human Services - https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

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