

# Hígado Graso

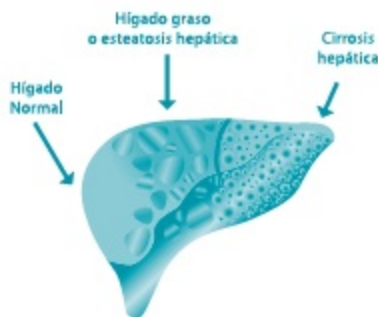
## ¿Qué es?

Se dice que tienes hígado graso cuando en él se acumula grasa en una cantidad mayor al **5%** de su peso.



## ¿Por qué es importante?

La acumulación de grasa en el hígado puede hacer que este órgano se inflame y que desarrolle fibrosis, cirrosis y cáncer de hígado.



- Aunque no tenemos datos oficiales, hay estudios que señalan que en México más del **65%** de la población podría tener hígado graso.
- El hígado graso es hoy en día una de las causas principales de trasplante hepático.



## ¿Quién está en riesgo de tener hígado graso?

El hígado graso puede presentarse en niños y adultos, en personas con sobrepeso pero también en personas con peso adecuado.

Las personas que tienen mayor riesgo de desarrollar hígado graso son las que están por arriba de su peso ideal, las personas con diabetes, las que tienen una mala alimentación en la que predominan las grasas y el azúcar y las personas que no hacen ejercicio.

Las personas que toman medicamentos sin supervisión médica o que tienen un consumo nocivo de alcohol también están en mayor riesgo.

## Síntomas



Puedes tener hígado graso sin saberlo porque por lo general no da síntomas.

A veces causa malestar, náusea y fatiga.

## ¿Cómo puedo saber si lo tengo?

- Mediante un ultrasonido de hígado.
- Mediante una prueba de sangre llamada perfil hepático que muestra si tu hígado funciona de forma normal o no.



## ¿Hay tratamiento?

Actualmente están surgiendo en el mercado nuevas alternativas de tratamiento para controlar el hígado graso, pero sin duda, el tratamiento más efectivo es a través de una dieta adecuada y actividad física.

## Para evitar y/o revertir el hígado graso necesitas:

- Mantener un peso adecuado.
- Si eres diabético, controlar los niveles de azúcar en sangre.
- Moderar el consumo de azúcar y/o bebidas azucaradas a máximo una porción al día.
- Evitar el consumo nocivo de alcohol.
- Llevar una dieta equilibrada.
- Hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
- Tomar únicamente los medicamentos que el médico indique y en la cantidad correcta.
- Evitar los productos de dieta.



**FundHepa**  
Fundación Mexicana  
para la Salud Hepática

## Infórmate

Tel. 56 63 • 48 86

Fax 56 61 • 50 97

[www.fundhepa.org.mx](http://www.fundhepa.org.mx)

[informate@fundhepa.org.mx](mailto:informate@fundhepa.org.mx)

@fundhepa

fundhepaAC