



---

# PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES HEPÁTICAS DESDE LA INFANCIA

Dra. Alejandra Consuelo Sánchez  
Gastroenterología y Nutrición Pediátrica

# Las enfermedades hepáticas pueden ser:

- **Congénitas**

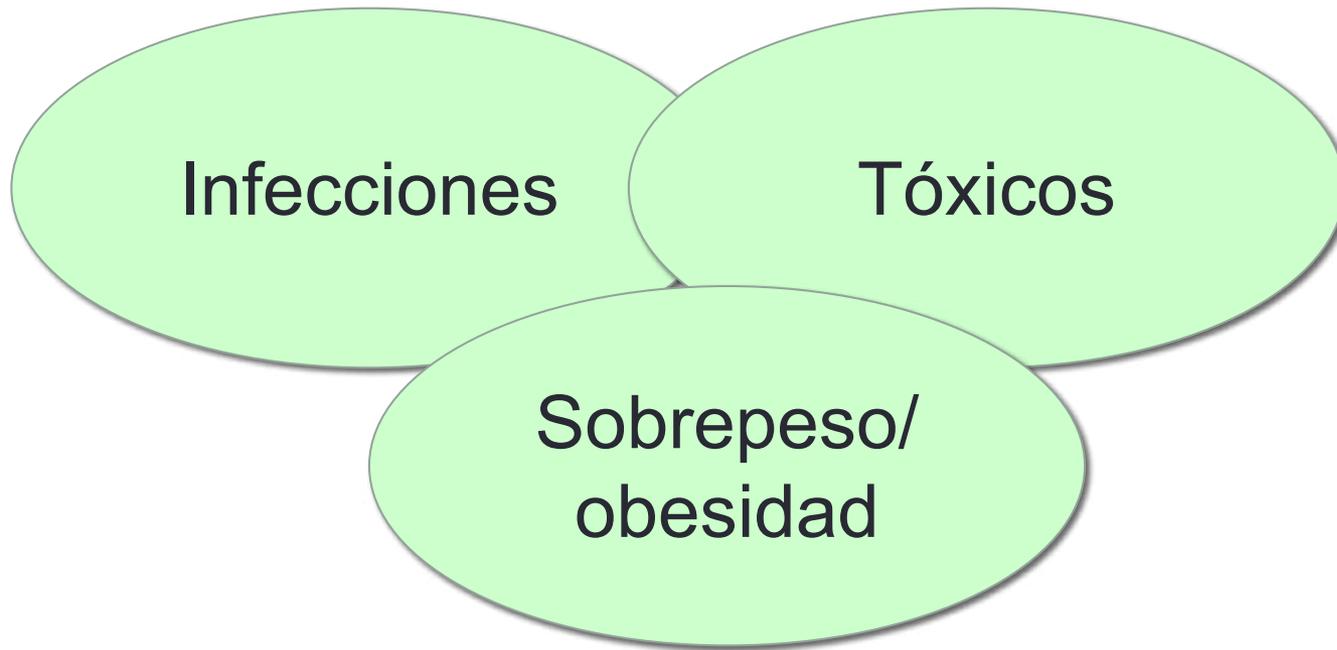
Se presentan desde el nacimiento:

- a) Por malformaciones de la vía biliar o del hígado.
- b) Por deficiencia de alguna enzima producida en el hígado que participa en algún ciclo metabólico de los **carbohidratos, proteínas o lípidos**, o en la síntesis o transporte de los **ácidos biliares**.
- c) Infecciones durante el embarazo.



# Las enfermedades hepáticas pueden ser:

- ***Adquiridas***



# ¿Cómo prevenir las enfermedades hepáticas?

## ***Congénitas:***

- ◆ Evitar consanguinidad paterna.
- ◆ Estudios prenatales para identificar infecciones crónicas.
- ◆ Llevar vigilancia médica durante el embarazo.



# ¿Cómo prevenir las enfermedades hepáticas?

## ***Congénitas:***

- ◆ Si hay antecedentes de abortos de repetición, muertes neonatales o hijos o familiares con enfermedades hepáticas...

**¡Estudiar a los padres antes de embarazo!**

**ó**

**Realizar estudio molecular prenatal**



# En caso de presentar enfermedad hepática en los primeros **días/meses de vida**

Estudiar en un centro especializado lo antes posible para identificar la causa y establecer tratamiento de ser posible.



# INFECCIONES

- ❖ En general las hepatitis infecciosas son causadas por virus.
- ❖ Las hepatitis virales pueden adquirirse por diversas vías
  - Fecal-oral
  - Transfusiones sanguínea
  - Contacto sexual
  - Uso de agujas contaminadas
- ❖ Las más conocidas se identifican con las letras A a la E.



# Hepatitis por virus A y E

- ❖ Son las más comunes y son causa frecuente de epidemias.
- ❖ Se transmiten por la vía **fecal – oral**.
- ❖ Las mejores medidas de prevención son:
- ✓ Lavarse las manos después de ir al baño y antes de comer.
- ✓ Lavar y desinfectar siempre frutas y verduras, lavarse las manos en la preparación de TODOS los alimentos.
- ✓ Evitar comer en puestos callejeros que no cumplen con todas las normas de higiene.



# Hepatitis por virus B,C,D

- ❖ Se transmiten por transfusiones sanguíneas o contacto sexual, o uso de agujas contaminadas.
- ❖ En caso de requerir transfusiones, la sangre debe provenir de un centro certificado en transfusión sanguínea.



# Hepatitis por virus B,C,D

- ❖ Se debe orientar a los adolescentes sobre las medidas de seguridad que deben tener, antes de un contacto sexual.
- ❖ Los tatuajes o perforaciones deben hacerse en lugares autorizados por COFEPRIS y que cuenten con un médico responsable.
- ❖ No reutilizar en ningún caso agujas



# Vacunación

- ❖ Existen vacunas disponibles para prevenir la Hepatitis A y B.
- ❖ Hepatitis A dos dosis después del año de edad.
- ❖ Hepatitis B tres dosis, idealmente la primera al nacimiento.



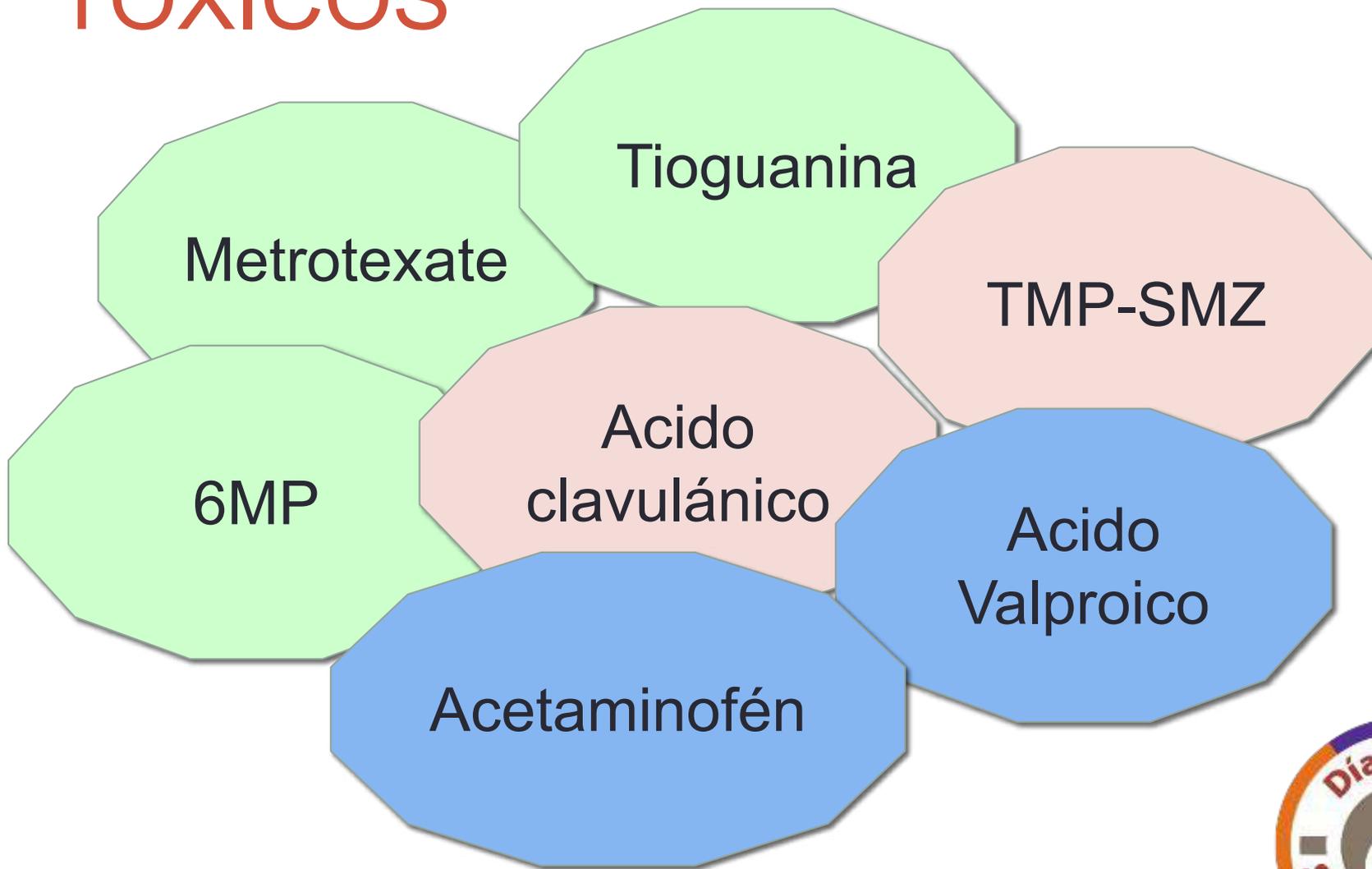
# TÓXICOS

- ❖ Casi todos los fármacos pasan por el hígado en donde se metabolizan.
- ❖ Por lo general administrados a dosis adecuadas son inocuos.
- ❖ Sin embargo algunas personas tienen reacciones idiosincráticas y pueden tener efectos adversos graves.

**¡EVITAR AUTOMEDICACIÓN!**



# TÓXICOS



# OTROS TÓXICOS PARA EL HÍGADO

- ◆ Algunos téis y remedios herbolarios.
- ◆ Hongos ( Amanita Phalloides) pueden ocasionar Falla Hepática grave e incluso ser mortales.
- ◆ Alcohol.
- ◆ Drogas.

**¡EVITAR CONSUMIRLOS!**



# SOBREPESO/OBESIDAD

- ◆ Favorece el desarrollo de hígado graso
  - Esteatosis □ Esteatohepatitis □ Cirrosis Hepática
- ◆ Asociación con el **síndrome metabólico**,
  - afectación de diversas vías metabólicas: Carbohidratos, Lípidos y Proteínas.



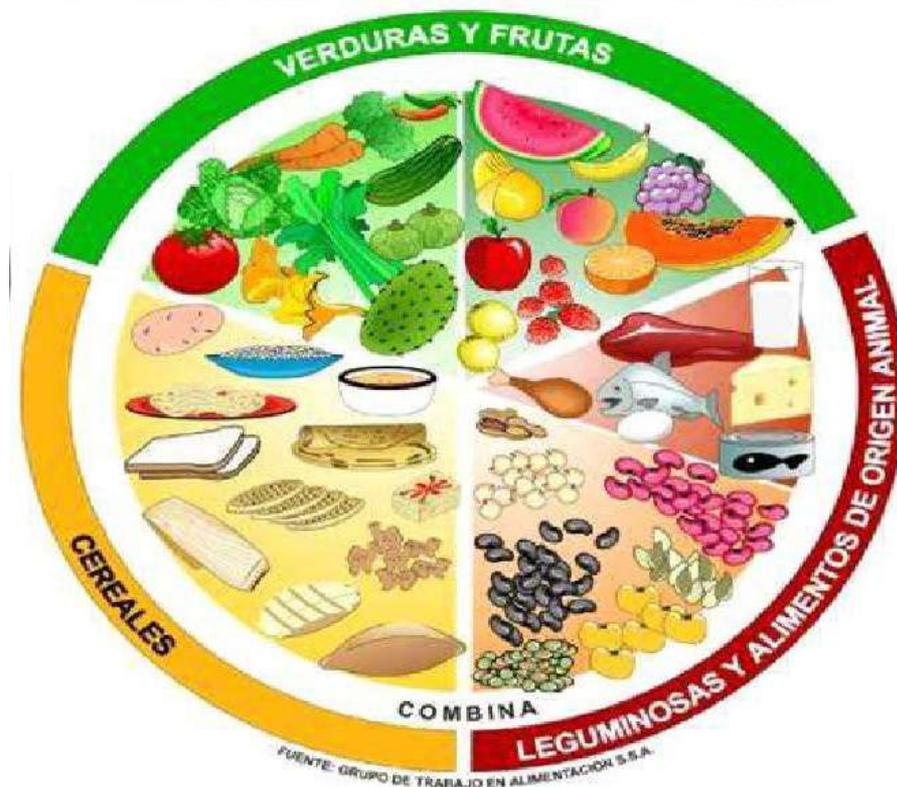
# Prevención del Hígado Graso

- ◆ Alimentación suficiente, equilibrada, variada.
- ◆ Para lograrlo se requiere:
  1. Buenos hábitos alimentarios:
    - ✓ Establecer tiempo de alimentación bien definidos.
    - ✓ No comer entre comidas.
    - ✓ Evitar ayunos prolongados.
    - ✓ Dedicar un tiempo para la alimentación: comer sentado y masticar bien.



# Prevención del Hígado Graso

2. Utilizar en la organización de la alimentación el plato del buen comer



# Prevención del Hígado Graso

3. Evitar incluir en alimentación cotidiana la ingesta de:
- x Alimentos o bebidas con alto contenido de azúcar :
  - x Jugos
  - x Refrescos
  - x Gelatinas
  - x Bebidas lácteas azucaradas
  - x Pan, galletas o cereal dulce
  - x Miel, azúcar, jaleas
  - x Fruta en almíbar
  - x Pasteles, merengues



# Prevención del Hígado Graso

4. Realizar actividad física: 30-45 minutos de ejercicio aeróbico, cuatro o cinco veces por semana.



# MENSAJE FINAL

La prevención de las enfermedades hepáticas en pediatría se sustenta en los siguientes principios básicos:

1. Vigilancia y seguimiento médico periódico desde la concepción del individuo y durante toda la infancia y adolescencia, idealmente por un pediatra.
2. Evitar la automedicación y el consumo o exposición a sustancias tóxicas.
3. No utilizar para administración de medicamentos, tatuajes o perforaciones agujas no estériles
4. Asegurar un esquema de vacunación completo.



# MENSAJE FINAL

5. Mantener en todo momento adecuados hábitos higiénicos, particularmente el lavado de manos frecuente y especialmente antes de preparar o consumir alimentos.
6. Tener buenos hábitos alimentarios llevando una dieta suficiente, equilibrada y variada, evitando consumo alto de azúcares simples.



# ¡GRACIAS!

---

[draalejandraconsuelo@yahoo.com.mx](mailto:draalejandraconsuelo@yahoo.com.mx)

