



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.



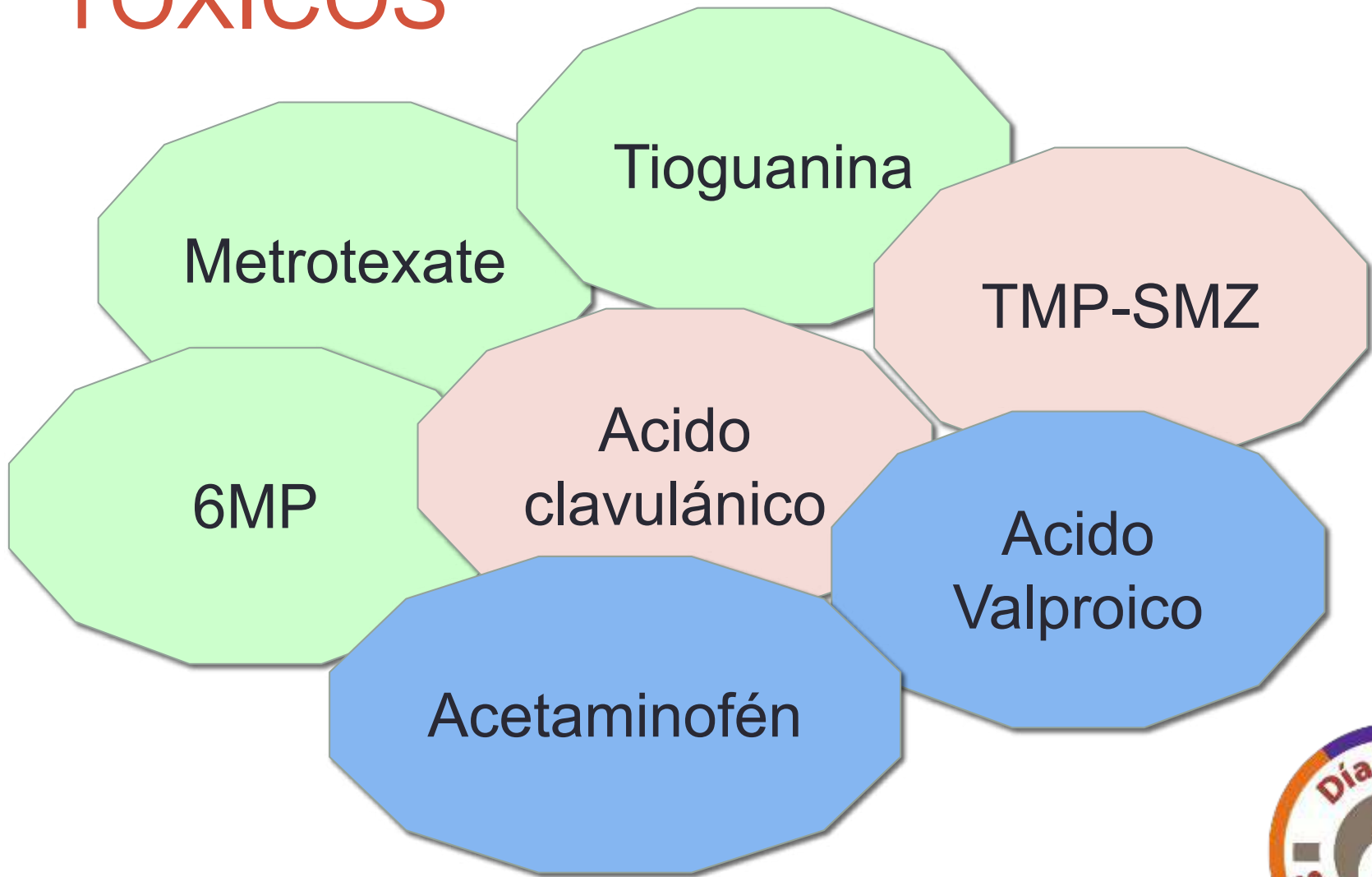
TÓXICOS

- ❖ 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.



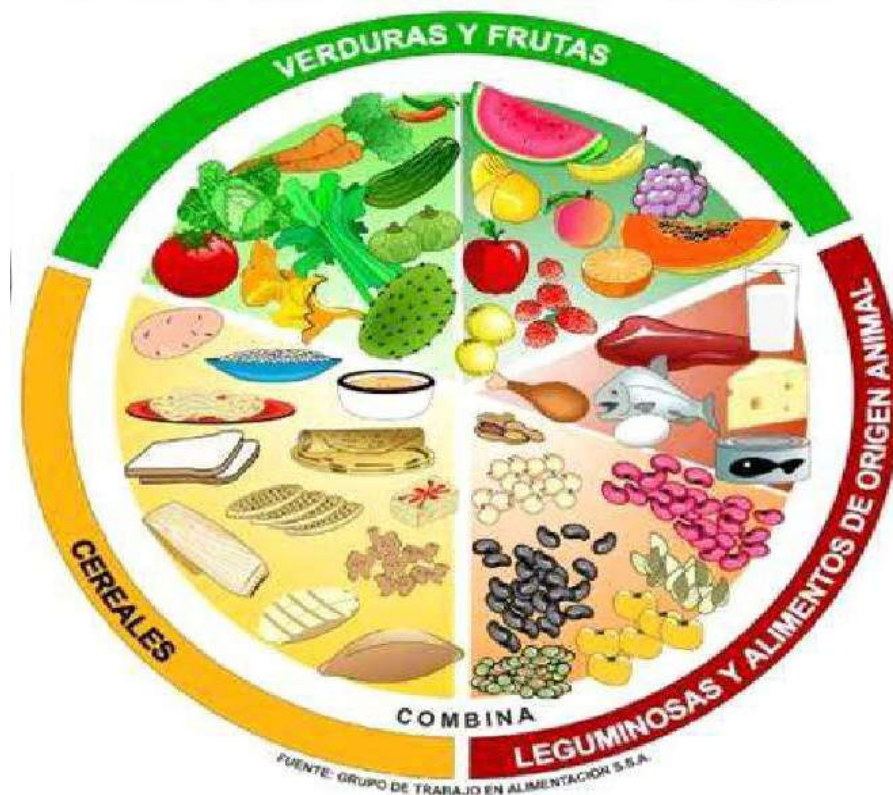
Prevención del Hígado Graso

- ◆ 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

