

¿QUÉ ES EL HÍGADO GRASO?

- Es el exceso de grasa en el hígado (entre el 5% y el 10% del peso total del órgano)
- Generalmente, esta condición no presenta síntomas hasta etapas avanzadas, lo que hace que la mayoría de las personas desconozcan que tienen hígado graso
- Se estima que afecta a más de 100 millones de personas en EE. UU., incluidos cerca de 6 millones de niños menores de 14 años.
- Con frecuencia no se considera una enfermedad grave
- Entre el 20 y 25 % de los pacientes progresan a formas más severas

SÍNTOMAS

La mayoría de las personas **no presentan síntomas**, pero algunos pueden experimentar:

- Fatiga o cansancio persistente.
- Dolor o molestia en la parte superior derecha del abdomen.
- Debilidad o pérdida de masa muscular.
- Pérdida de peso sin causa aparente.
- Abdomen o piernas inflamadas.
- Ictericia (color amarillento en piel y ojos).

¿NECESITAS APOYO?

Contamos con una comunidad de apoyo en español en WhatsApp y Facebook para pacientes en todas las etapas de la enfermedad hepática y sus cuidadores.

Para registrarte en Facebook visita:
facebook.com/groups/leagrupodeapoyo/

Y para unirte a nuestra comunidad en WhatsApp escanea este código QR.

Más información:
higadograso.org/grupo-de-apoyo/



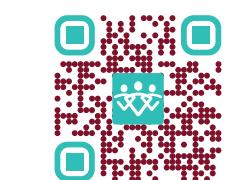
PLAN DE ACCIÓN

- Asegúrate de comer saludable y hacer más ejercicio. Si tienes sobrepeso o grasa en el abdomen, es muy importante comenzar a bajar de peso poco a poco.
- Habla con tu médico o enfermera sobre tus preocupaciones y pide una prueba llamada FIB-4 para saber si hay señales de daño en el hígado.
- Si el resultado muestra que tienes riesgo de enfermedad hepática avanzada, pide que te refieran a un especialista en hígado.
- El especialista puede recomendar otras pruebas de sangre, como la ELF™ (Prueba Mejorada de Fibrosis Hepática), o estudios de imagen como ultrasonido o resonancia magnética (MRI), para monitorear cómo está funcionando tu hígado.



LIVER EDUCATION ADVOCATES

Es una organización sin ánimo de lucro fundada por un paciente hepático con la misión de crear conciencia y educar sobre el hígado graso metabólico. Para más información, visite nuestro sitio web higadograso.org



COPYRIGHT © 2025 LIVER EDUCATION ADVOCATES



LIVER EDUCATION ADVOCATES

LA POBLACIÓN LATINA TIENE EL MAYOR RIESGO DE DESARROLLAR HÍGADO GRASO



SABÍAS QUE...

Aunque no tome alcohol, también puede desarrollar cirrosis.

Comer mal puede causar hígado graso.

El hígado graso puede afectar a cualquier persona, incluso niños.

La mayoría no sabe que lo tiene, porque no presenta síntomas.

TU HÍGADO

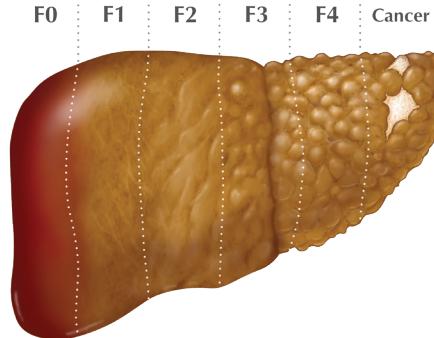
- El hígado está ubicado en el abdomen, debajo de las costillas del lado derecho.
- Pesa aproximadamente tres libras (1.4 kilos) y tiene forma de balón de fútbol americano.
- Es uno de los órganos que más trabaja en el cuerpo, realizando más de 500 funciones.
- Algunas de sus funciones más importantes son:
 - Eliminar toxinas.
 - Transformar los alimentos y bebidas en energía y nutrientes.
 - Ayudar a controlar la presión arterial.
 - Apoyar al sistema inmune.
 - Regular la coagulación sanguínea.



PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD

- El hígado graso comienza cuando se acumula demasiada grasa (entre 5 y 10 % del peso del hígado).
Término médico: enfermedad esteatósica hepática asociada a la disfunción metabólica o enfermedad del hígado graso no alcohólico (MASLD o NAFLD)
- Si la grasa sigue acumulándose, el hígado se inflama y sus células se dañan.
Término médico: esteatohepatitis asociada a la disfunción metabólica o no alcohólica (MASH o NASH)
- Con el tiempo, se forma tejido cicatricial que reemplaza al tejido sano.
Término médico: fibrosis (grados F1-F3).
- Estas cicatrices hacen que el hígado se endurezca y la sangre no fluya bien, afectando su funcionamiento.
Término médico: cirrosis (F4).
- La cirrosis puede causar cáncer de hígado, la necesidad de un trasplante o incluso ser mortal.

ETAPAS DE LA FIBROSIS



HABLANDO CON SU MÉDICO

Tu médico podría usar términos médicos al hablar sobre enfermedades del hígado. Estos términos están cambiando porque se decidió cambiar el nombre de la enfermedad del hígado no causada por el consumo de alcohol. Aquí te mostramos una comparación entre los nombres antiguos y los nuevos.

TRATAMIENTOS APROBADOS

- En 2024, la FDA aprobó **Rezdifra™** para pacientes con fibrosis hepática moderada o severa (grados 2-3).
- En 2025, aprobó **Wegovy™** para pacientes con fibrosis hepática moderada o severa.
- Ambas deben acompañarse de cambios en el estilo de vida.
- Principales diferencias:
 - Rezdifra™** se administra en pastilla diaria y actúa directamente en el hígado.
 - Wegovy™** es una inyección semanal que mejora la función hepática actuando sobre el metabolismo.

Consulta siempre con tu médico cuál es la opción más adecuada para tu situación.



TÉRMINOS ANTERIORES

Enfermedad del Hígado graso

Hígado Graso No Alcohólico (NAFLD - siglas en inglés)

Esteatohepatitis no alcohólica

FACTORES DE RIESGO

Factores Médicos

- Obesidad o sobrepeso.
- Diabetes tipo 2.
- Resistencia a la insulina, relacionada con la obesidad y la inactividad física.
- Síndrome metabólico, que ocurre cuando se presentan 3 de los siguientes factores:
 - Grasa abdominal.
 - Presión arterial elevada.
 - Niveles altos de azúcar en sangre.
 - Triglicéridos altos y Colesterol HDL (bueno) bajo.
- Enfermedad cardíaca.
- Apnea del sueño.

Otros Factores

- Genética: Una variación el gen PNPLA3 afecta de manera especial a los latinos, aumentando su riesgo de desarrollar hígado graso. **Cerca del 50% de los latinos en Estados Unidos tienen hígado graso.**
- Género: Los hombres son más propensos a padecer hígado graso.
- Exposición a toxinas.

¿QUÉ CAUSA HÍGADO GRASO METABÓLICO?

- Dieta poco saludable:
 - Exceso de azúcares
 - Comidas ultraprocesadas.
 - Poco consumo de fibra.
 - Exceso de carbohidratos refinados.
- Falta de ejercicio.

EL HÍGADO GRASO PUEDE REVERTIRSE CON CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

- Perder entre el 5% y el 10% del peso corporal, aunque es difícil, es lo mejor que se puede hacer.
- Otros cambios también son efectivos:
 - Reducir el consumo de azúcar.
 - Disminuir los carbohidratos refinados.
 - Eliminar el consumo de alcohol.
 - Controlar la presión arterial, los triglicéridos y el nivel de azúcar en sangre.
- Incorporar actividad física regular (aeróbica y de resistencia).
- La detección temprana es fundamental.
- Cuando el daño avanza, la recuperación es más difícil.
- La reversión es poco probable una vez que se desarrolla la cirrosis.

LOS NIÑOS TAMBIÉN ESTÁN EN RIESGO

- Se estima que cerca del 10% de los niños tienen hígado graso, principalmente debido a la obesidad.
- Niños con peso normal también pueden desarrollarlo.
- El hígado graso en niños está relacionado con el consumo excesivo de azúcar.

Afecta a:

El 38%
de los niños con obesidad.

El 1%
de los niños de 2 a 4 años.

El 17%
de los niños de 15 a 19 años.

El 8%
de los adolescentes con peso normal.

