

Alerta Sobre La Salud

La enfermedad hepática y su vida

(NAPSM)—Usted puede estar en riesgo de tener una enfermedad del hígado sin saberlo. Considere lo siguiente: se estima que la enfermedad del hígado graso afecta de 80 a 100 millones de estadounidenses y muchos ignoran totalmente que la tienen. Afortunadamente, usted no tiene que ser uno de ellos.

Complete el cuestionario de la salud de su hígado

A través de un sencillo cuestionario sobre la salud del hígado, disponible en thinkliverthinklife.org/prueba, es fácil averiguar si está en riesgo sabrá qué debe hacer. La gente con mayor riesgo de enfermedad del hígado graso incluye:

- Personas con diabetes tipo 2
- Personas obesas o con un alto Índice de Masa Corporal (BMI, por sus siglas en inglés)
- Personas en comunidades asiáticas e hispanas

Qué debe saber

La enfermedad del hígado graso es una de las causas más comunes de las enfermedades hepáticas en EE. UU. y la más común en todo el mundo, afectando a mil millones de personas. Es además la forma más común de enfermedad hepática en niños en EE. UU. y los casos se han más que duplicado en los últimos 20 años.

El malestar causa que el exceso de grasa se acumule en el hígado; pero la enfermedad del hígado graso casi no tiene síntomas. Las causas son desconocidas, pero los estudios indican que la genética, los trastornos digestivos y la dieta pueden influir.

Las investigaciones también indican que el consumo excesivo de alcohol no causa la enfermedad del hígado graso (enfermedad hepática asociada al alcohol). La esteatohepatitis no alcohólica (NASH, por sus siglas en inglés) es una enfermedad avanzada del hígado graso que causa inflamación y daño hepático, lo que puede provocar insuficiencia hepática y necesidad de un trasplante de hígado.

Una mirada a su hígado

Un hígado saludable es esencial para su salud y bienestar general y realiza muchas funciones necesarias:

- Filtra toxinas de la sangre
- Genera bilis para ayudar con la digestión
- Almacena azúcar para la energía
- Produce proteínas para el plasma sanguíneo

Además, el hígado es el único órgano sólido en su cuerpo que puede regenerarse o repararse a sí mismo, por lo que obtener un diagnóstico temprano es fundamental. Los pacientes hepáticos



Muéstrele a su hígado un poco de amor: aprenda si tiene enfermedad del hígado graso llenando el cuestionario en línea.

generalmente pueden revertir el daño hepático o retrasar el desarrollo de la enfermedad con unos pequeños cambios en su estilo de vida diario.

Minimice su riesgo

Todo lo que come, respira y toca se procesa a través de su hígado, por lo tanto, garantizar una buena salud del hígado es fundamental. Puede tomar medidas para minimizar el riesgo de enfermedad del hígado graso siguiendo estos sencillos consejos:

- Mantener un peso saludable
- Consumir una dieta saludable
- Hacer ejercicio regularmente
- Limitar el consumo de alcohol
- Tomar los medicamentos sólo según lo prescrito

Octubre, el mes dedicado a estar consciente del hígado o como dicen en inglés, National Liver Awareness Month; la Fundación Americana del Hígado (American Liver Foundation, ALF), a través de su campaña nacional de concientización pública, Think Liver Think Life™ alienta a que todos averigüen si están en riesgo de enfermedades del hígado graso

Acerca de ALF

ALF se dedica a garantizar que todos los estadounidenses comprendan el riesgo de las enfermedades hepáticas, reciban pruebas de diagnóstico adecuadas y coordinación de la atención médica y a que se sientan bien informados y apoyados a lo largo del proceso. Al asociarse con los centros de salud comunitarios y los departamentos de salud estatales, ALF ofrece a las personas con mayor riesgo de enfermedad del hígado graso exámenes de detección y conexiones para un seguimiento adecuado.

Obtener un diagnóstico temprano es crítico para poder invertir el progreso de la enfermedad hepática. Averigüe si está en riesgo con el cuestionario de salud hepática de ALF en <https://thinkliverthinklife.org/prueba>.