

Hoja de consejos: Enfermedad hepática crónica

¿Cuál es el problema?

La enfermedad hepática crónica es una de las principales causas de enfermedad y muerte en la comunidad hispana. Habitualmente, para que se produzca una disminución funcional debe estar afectado el 75% o las tres cuartas partes del tejido hepático (medicine.net). Para el momento en que aparecen los síntomas, la enfermedad habitualmente ya ha afectado el hígado. Por eso, debe tratarse tan pronto como sea posible, porque si bien la enfermedad hepática se puede tratar, en cierta medida, con medicamentos y cirugía, en algunos casos, puede causar insuficiencia hepática y requerir un trasplante de hígado para evitar la muerte del paciente. Una persona que necesita un trasplante de hígado puede estar en la lista de espera durante años.

El hígado es un órgano esencial ubicado del lado derecho del estómago, debajo de la caja torácica. El hígado permite al organismo digerir los alimentos y absorber nutrientes importantes, y además ayuda a excretar sustancias tóxicas que, de lo contrario, se acumularían en el cuerpo.

Algunos de los síntomas más comunes de enfermedad hepática son: náuseas, vómitos, dolor en el lado derecho del abdomen, ictericia que se manifiesta como color amarillo en la piel. Además, otros síntomas pueden ser agotamiento, debilidad y pérdida de peso.

¿Quiénes corren riesgo?

La Mayo Clinic, en sus sitios web, indica que los siguientes factores de riesgo hacen que una persona sea más propensa a tener enfermedad hepática:

- Tener un trabajo en el cual esté expuesta a la sangre y los fluidos corporales de otras personas
- Transfusión de sangre antes de 1992
- *Piercings* en el cuerpo
- Determinadas hierbas y suplementos
- Determinados medicamentos con receta
- Diabetes
- Alto consumo de alcohol
- Niveles altos de triglicéridos en la sangre
- Inyectarse drogas con agujas compartidas
- Obesidad
- Tatuajes
- Mantener relaciones sexuales sin protección
- Trabajar con productos químicos o toxinas sin seguir las precauciones de seguridad

La enfermedad hepática se diagnostica a través de análisis de sangre, estudios de diagnóstico por imágenes y estudios del tejido hepático a través de una biopsia.

¿Puede prevenirse?

La Mayo Clinic recomienda adoptar las siguientes conductas para reducir el riesgo de sufrir enfermedad hepática crónica:

- **Si bebe alcohol, hágalo con moderación.** Limite la cantidad de alcohol que bebe a no más de una bebida por día para las mujeres y no más de dos bebidas por día para los hombres.
- **Evite los comportamientos de riesgo.** Si usa drogas ilícitas intravenosas, solicite ayuda. No comparta las agujas que se utilizan para inyectarse drogas. Si decide mantener relaciones sexuales, utilice preservativos. Si decide hacerse tatuajes o piercings en el cuerpo, sea cuidadoso al seleccionar el lugar donde se los realizará y tenga en cuenta la limpieza y la seguridad.
- **Vacúnese contra la hepatitis A y B.**
- **Use los medicamentos con precaución.** Solamente use medicamentos con receta y sin receta cuando los necesite. Tómelos solamente en las dosis recomendadas. No mezcle los medicamentos con alcohol. Hable con su médico antes de mezclar suplementos de hierbas o medicamentos con receta o sin receta.
- **Evite el contacto con la sangre y los fluidos corporales de otras personas.** Los virus de la hepatitis se pueden propagar si se pincha accidentalmente con agujas, si la limpieza de sangre o fluidos corporales no es adecuada o por compartir navajas o cepillos de dientes.
- **Tome precauciones al aplicar aerosoles.** Asegúrese de que la habitación esté ventilada o use una máscara. Tome medidas de protección similares al aplicar insecticidas, fungicidas, pintura y otros productos químicos tóxicos en aerosol. Siga siempre las instrucciones del fabricante.
- **Esté atento a los productos que entran en contacto con la piel.** Al usar insecticidas y otros productos químicos tóxicos, cúbrase la piel con guantes, prendas con mangas largas, sombrero y máscara.
- **Mantenga una dieta saludable.** Adopte una dieta basada en vegetales con variedad de frutas y verduras. Limite los alimentos con alto contenido de grasa.
- **Mantenga un peso saludable.** La obesidad puede causar una afección denominada enfermedad del hígado graso no alcohólico, que puede incluir hígado graso, hepatitis y cirrosis.

En resumen:

La población hispana tiene mayor propensión a tener los factores de riesgo de enfermedad hepática, y tiene mayores posibilidades de tener una progresión más rápida de la enfermedad y un peor desenlace clínico de la enfermedad hepática en comparación con la población blanca no hispana. Los médicos deben tener en cuenta estas diferencias al atender a pacientes hispanos con enfermedad hepática crónica, y ocuparse de las diferencias culturales y lingüísticas que colaboran con estas diferencias.

Ejemplo de caso:

Stefan estaba excedido de peso y bebía en exceso. Todas las noches, tomaba 4 o 5 cervezas para relajarse después del trabajo; los fines de semana tomaba tragos con sus amigos y, habitualmente, volvía a casa y tomaba algunos vasos de vino antes de acostarse. Sentía que el alcohol lo ayudaba a dormir. También participaba en actividades con drogas recreativas durante las noches en que salía los fines de semana, y se inyectaba drogas con agujas compartidas. Comenzó a sentir un dolor del lado derecho del estómago y muchas náuseas. También notó que la piel comenzaba a tomar un color amarillo. Cuando fue al médico, se enteró de que tenía enfermedad hepática.

¿Es usted escritor o productor que está trabajando en un proyecto para cine o televisión en la actualidad?

[Comuníquese con el programa para recibir asistencia técnica.](#)