

Algunos ensayos clínicos para encontrar nuevos tratamientos ya están en marcha y otros se están planificando.

Reducir el peso dentro de un intervalo saludable puede ayudar a evitar que la EHNA se agrave y podría incluso revertir la enfermedad.

- Mantener un peso saludable
- Seguir una dieta equilibrada, con bajo contenido de azúcar y grasas saturadas
- Piense en aumentar el ejercicio aeróbico
- Evite las bebidas alcohólicas
- Hable con su médico sobre los medicamentos que está usando para reducir el posible esfuerzo del hígado

pautas generales:

Actualmente, no existen medicamentos aprobados para tratar la EHNA. Si tiene EHNA, debe hablar con su médico y tener en cuenta las siguientes

## **EHNA** **Pautas generales para vivir con**



**Hable con su médico sobre la EHNA**

Hable con su médico sobre la EHNA y las mejores formas de manejar la enfermedad.

Tomando medidas ahora, usted puede ser capaz de mejorar su salud.

**Folleto de información para el paciente**

# ¿Cómo está su hígado?

**Una pregunta que posiblemente salve vidas y que es probable que nunca se haya hecho**

La **EHNA** es una enfermedad hepática frecuente pero a menudo “silenciosa” que a la larga produce terribles consecuencias para muchas personas. Si bien es similar a una enfermedad hepática alcohólica, su causa no es el consumo excesivo de alcohol.





# EHNA

esteatohepatitis no alcohólica

## ¿Qué es la EHNA?

EHNA significa **esteatohepatitis no alcohólica**. La EHNA ocurre cuando se acumula demasiada grasa en el hígado, y se acompaña de inflamación y daños. A menudo ocurre en personas obesas y con otros problemas de salud como diabetes o colesterol alto.

La EHNA se ha vuelto más frecuente. Se estima que cerca del 30% de la población general tiene exceso de grasa en el hígado y que hasta un 30% de estas personas padecen EHNA.\*

La causa de la EHNA no es el consumo excesivo de alcohol. No obstante, en el microscopio, el daño hepático puede verse similar al que provoca el consumo de alcohol.

## ¿Qué hace el hígado?

El hígado es el órgano interno más grande y se encuentra en el lado derecho del abdomen. Es importante que el hígado se mantenga sano ya que tiene cientos de funciones. El hígado transforma los nutrientes de nuestra alimentación en sustancias importantes necesarias para el cuerpo. Además almacena energía para usarla a lo largo del día y ayuda a eliminar del cuerpo las sustancias tóxicas.

## ¿Cómo pueda la EHNA afectar mi salud?

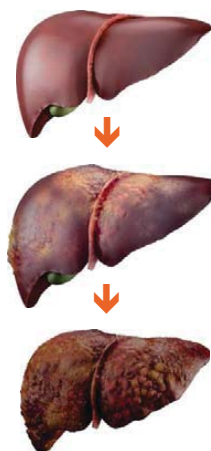
La EHNA es una enfermedad crónica, es decir, afecta la salud en el transcurso de muchos años. Si no se controla, puede empeorar, causando lesiones y cicatrices en el hígado. Con el tiempo es posible que el hígado no funcione correctamente y que el daño derive en cáncer de hígado o en la muerte para algunas personas. En las etapas finales, puede ser necesario un trasplante de hígado, aunque el acceso al trasplante es muy limitado y no está garantizado.

La EHNA también genera una tasa más elevada de muerte por cardiopatías y otras enfermedades.

## ¿Estoy en riesgo?

La NASH es más frecuente en personas de mediana edad (especialmente mayores de 50 años) con sobrepeso u obesas. Sin embargo, también pueden tener EHNA personas de aspecto saludable con un peso normal, e incluso puede presentarse en niños.

Asimismo, tiene mayor probabilidad de padecer EHNA si tiene diabetes de tipo 2, colesterol o triglicéridos altos, o una combinación de estos problemas de salud conocida como "síndrome metabólico".



La EHNA causa daños en el hígado

## ¿Cómo sé si tengo EHNA?

En las primeras etapas, es posible que tenga pocos o ningún síntoma. En las etapas siguientes, puede sentir cansancio, debilidad, y perder peso.

En primer lugar, la EHNA podría sospecharse en pacientes con pruebas anormales de la función hepática y sin motivos obvios para una enfermedad del hígado (p. ej., el uso de ciertos medicamentos, hepatitis vírica o el consumo excesivo de alcohol). Algunas veces, las ecografías o resonancias magnéticas realizadas por otro motivo muestran un agrandamiento del hígado o detectan la presencia de grasa. Estos hallazgos pueden sugerir un diagnóstico de EHNA.

En general, para diagnosticar la EHNA se toma una pequeña muestra del hígado, conocida como biopsia, y se examina en el microscopio. Actualmente se están desarrollando análisis de sangre y exploraciones para la EHNA.

Vea el reverso de este folleto para obtener más información sobre el tratamiento de la EHNA.



\*Dyson JK, et al. Non-alcoholic fatty liver disease: a practical approach to diagnosis and staging. *Frontline Gastroenterol.* 2014;5(3):211-218.

