ENTENDIENDO MI ENFERMEDAD: CIRROSIS.

Lo esencial para entender su diagnóstico y cuidarse.

ALEH

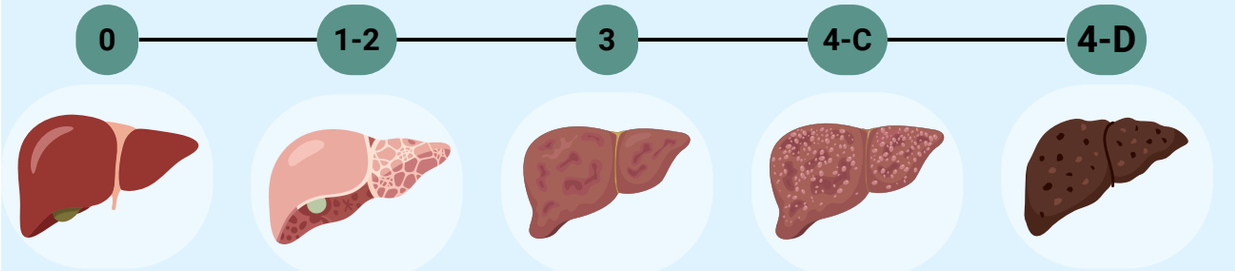
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA PARA EL ESTUDIO DEL HÍGADO

Grupo de Interés Salud Pública -Información para el paciente.

¿QUÉ ES LA CIRROSIS?

- El daño prolongado deja cicatrices en el hígado **(fibrosis).** Cuando las cicatrices lo endurecen y deforman, se llama **cirrosis.**
- El hígado duro dificulta el paso de la sangre y sube la presión en sus venas **(hipertensión portal).** Esto causa **várices en el esófago y líquido en el abdomen (ascitis).**

¿CÓMO AVANZA EL DAÑO?



HÍGADO SANO (F0)
Sin cicatrización.

FIBROSIS LEVE (F1-F2)
Inflamación y cicatrización leve.

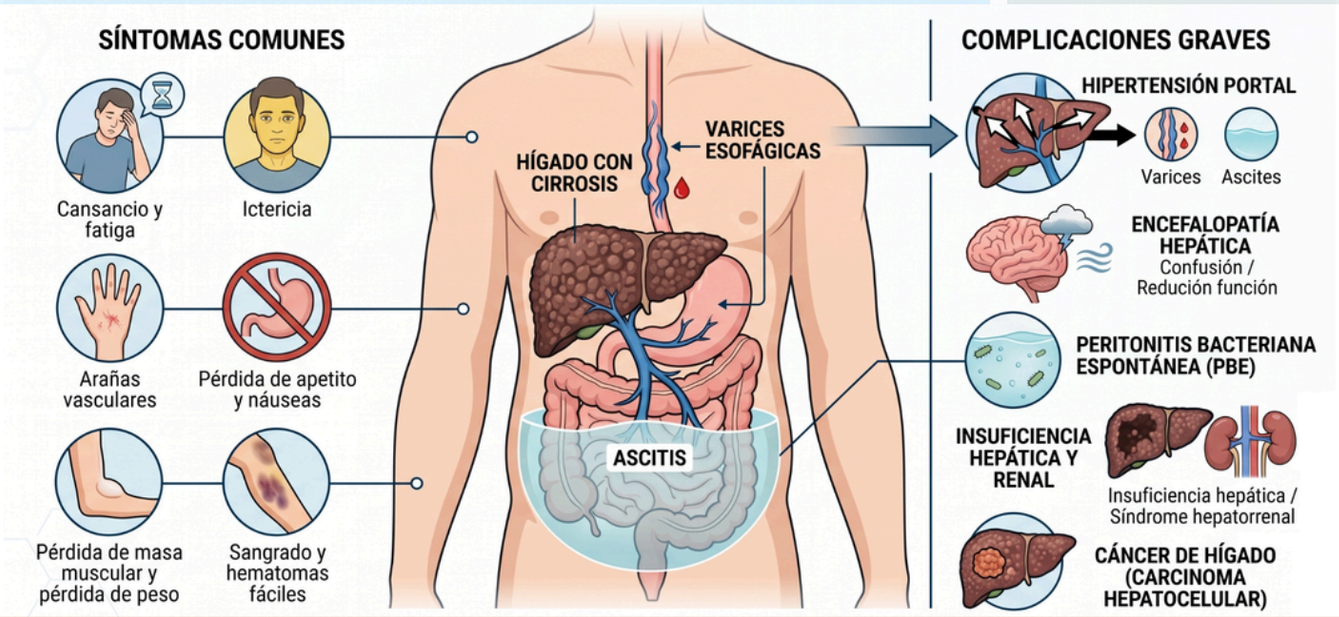
FIBROSIS AVANZADA (F3)
Cicatrización extensa, puentes de fibrosis.

CIRROSIS COMPENSADA
Fibrosis extensa, alteración de la función.

CIRROSIS DESCOMPENSADA
Complicaciones por hipertensión portal.

CAUSAS FRECUENTES DE CIRROSIS

- **Alcohol**
- **Hepatitis B o C**
- **Hígado graso (esteatosis hepática metabólica)**
- **Autoinmune**
- **Genéticas/metabólicas**



Estados de la cirrosis

COMPENSADA: El hígado mantiene sus funciones y puede no haber síntomas. Algunos pacientes necesitan medicamento para prevenir complicaciones. El objetivo es mantenerse en esta etapa.

DESCOMPENSADA: Aparecen complicaciones: líquido en el abdomen, sangrado por várices o confusión.

RECOMPENSADA: Al controlar la causa, algunas personas pasan al menos 1 año sin complicaciones. Deben seguir con sus consultas y ultrasonidos.

CONTROLAR LA CAUSA PUEDE DETENER EL DAÑO Y, EN ALGUNOS CASOS, MEJORAR LA CIRROSIS.

Material educativo. No sustituye la valoración médica individual. Fuentes: Guías clínicas EASL, AASLD, ALEH y consenso Baveno VIII.

Grupo de Interés Salud Pública -Información para el paciente.

ENTENDIENDO MI ENFERMEDAD: CIRROSIS.

Seguimiento, cuidados en casa y síntomas de alarma.

ALEH
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA PARA EL ESTUDIO DEL HÍGADO | ASSOCIAÇÃO LATINOAMERICANA PARA O ESTUDO DO FÍGADO

SEGUIMIENTO MÉDICO RECOMENDADO

SEGUIMIENTO	CADA CUÁNDO
CONSULTA Y ANÁLISIS DE SANGRE	Cada 3 a 6 meses.
ULTRASONIDO DEL ABDOMEN	Cada 6 meses, para detectar cáncer de hígado a tiempo. No lo omita.
ENDOSCOPIA	Según le indique su médico.
VACUNAS (HEPATITIS A Y B, INFLUENZA, NEUMOCOCO)	Según su esquema

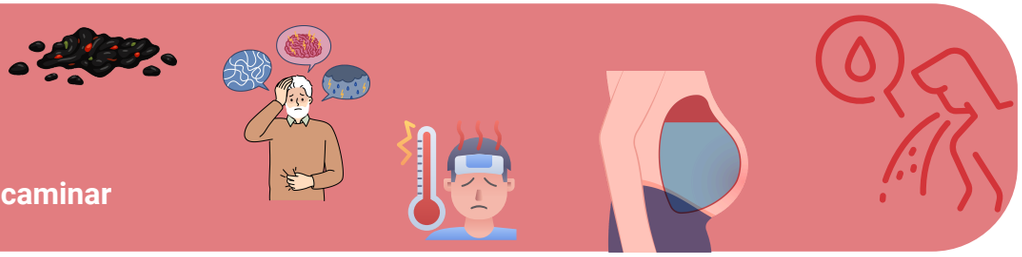
RECOMENDACIONES PARA CUIDARSE EN CASA

- No tome alcohol: ninguna cantidad es segura.
- Poca sal: si tiene o ha tenido líquido en el abdomen, use máximo una cucharadita para todo el día, contando la que usa al cocinar. Evite productos con sello de exceso de sodio.
- No deje de comer proteína: carne, pollo, pescado, huevo o frijol.
- Medicamentos: tómelos como se los indicaron. No use remedios ni suplementos sin preguntar.
- Pésese 2 veces por semana, en ayunas. Avise si sube más de 2 kg en una semana.
- Cuide su boca: cepíllese los dientes después de comer y visite al dentista cada 6 a 12 meses.
- Duerma bien: mantenga un horario fijo. No tome pastillas para dormir sin preguntar. Si empieza a dormir de día y no de noche, avise a su médico
- Camine 20–30 minutos al día.



⚠ ACUDA A URGENCIAS DE INMEDIATO SI PRESENTA ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS ⚠

- Vómito con sangre o evacuaciones negras
- Confusión, mucho sueño o no se le puede despertar
- Fiebre de 38 °C o más, o dolor en el abdomen
- El abdomen crece muy rápido o no le deja respirar o caminar



Material educativo. No sustituye la valoración médica individual. Fuentes: Guías clínicas EASL, AASLD, ALEH y consenso Baveno VIII.