



Clara
RESPONDE

ME HAN DIAGNOSTICADO HÍGADO GRASO, ¿QUÉ DEBO HACER?

El hígado graso es una enfermedad muy frecuente que se debe a la acumulación de grasa en el hígado. Con el tiempo, esta grasa puede hacer que el hígado se inflame o vuelva rígido y se desarrolle una cirrosis hepática. Como nos

aclara la doctora Marta Abadía, del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, en la actualidad no hay ningún fármaco para tratarlo.

En tus manos. Lo que sí puedes hacer es controlar los factores de riesgo metabólico,

como son peso, tensión arterial, colesterol o glucemia, porque favorecen el depósito de grasa en el hígado. Se debe hacer una dieta mediterránea baja en grasas y azúcares, evitar el alcohol y hacer ejercicio aeróbico regularmente.

¿Qué señales me alertan de que tengo el hígado graso?

Por lo general, el hígado graso no provoca síntomas, pero de hacerlo, suelen ser **fatiga o dolor en la parte superior derecha del abdomen.** Normalmente se detecta a partir de un análisis de sangre en el que las transaminasas están altas o una ecografía en la que el hígado presenta un tamaño mayor del normal o un aspecto brillante debido a la grasa.

IDEAS