

Datos C Sencillos

¿Qué es la Esteatosis?

Cuando el hígado tiene demasiada grasa, se dice que existe esteatosis o hígado graso. El hígado graso suele estar causado por consumir demasiados alimentos ricos en grasa, especialmente comidas fritas o muy procesadas. Por poner un ejemplo, pollo frito, hamburguesas o papas fritas. La falta de ejercicio también contribuye a acumular grasa en el hígado.

Todo el mundo puede tener hígado graso, pero parece que la gente con hepatitis C (VHC

o Hep C para abreviar) es más propensa a padecerlo.

Esta enfermedad puede causar daños al hígado. Si tiene hepatitis C y esteatosis, el hígado tiende a dañarse con más rapidez. Además, los medicamentos para tratar el VHC no funcionan igual de bien cuando se tiene hígado graso.

Actualmente no existen fármacos para tratar el hígado graso, pero hay muchas cosas que usted puede hacer para reducir la cantidad de grasa en el hígado:

- ◆ **Consulte con su médico o enfermera sobre una dieta o un programa de ejercicio que sea adecuado para usted. Márquese objetivos realistas.**
- ◆ **No es fácil hacer cambios para comer mejor y hacer más ejercicio. Asegúrese de contar con el apoyo y la ayuda de su médico, enfermera, familiares y amigos.**
- ◆ **Consulte información sobre la dieta adecuada en www.choosemyplate.gov. Si no tiene acceso a Internet, compruebe si su biblioteca local lo tiene.**

Recuerde...

- ◆ **Ejercicio – empiece poco a poco hasta llegar a 30 minutos diarios si es posible.**
- ◆ **Dieta – siga una dieta saludable y evite los alimentos que provoquen hígado graso, tales como los fritos y los alimentos muy refinados (salados, con muchos aditivos químicos y azúcares).**