

Acerca de la Enfermedad del Hígado por Alcohol

(About Alcoholic Liver Disease)



IH-I-142S
W.D. 12/01
Pág. 1 de 2

Qué es enfermedad del hígado por alcohol?

Es una inflamación del hígado debido al alto consumo de alcohol durante muchos años. Una persona que consume mucho alcohol por años puede padecer de enfermedad del hígado por alcohol aunque no se emborrache. A esta enfermedad del hígado a veces se le llama cirrosis alcohólica, o cirrosis Laennec's. El hígado inflamado se daña más y más cada vez, y no puede funcionar. También puede haber daño al cerebro si la enfermedad avanza más.

Cuáles son los síntomas de enfermedad del hígado por alcohol?

Algunas personas no tienen síntomas hasta que la enfermedad ha avanzado bastante. Los síntomas pueden ser peores después de tomar bastante.

Al principio puede tener:

- Pérdida de apetito (no le da tanta hambre como de costumbre), y pérdida de peso.
- El estómago (abdomen) inflamado, lleno de líquido.
- Aumento de peso por el líquido en su estómago.
- Dolor de estómago (abdomen).
- Un color amarillo en su piel y ojos.
- Fiebre.
- Se siente cansado.



A medida que la enfermedad avanza, usted puede:

- Tener problemas para pensar, concentrarse y recordar.
- Se siente nervioso e irritable.
- Escucha o ve cosas que no hay (alucinaciones).
- Vomita sangre, líquido oscuro que parece café molido.
- El excremento es oscuro, como brea.
- La piel es más clara o más oscura de lo normal.
- Nota que las manos y los pies son más rojos de lo normal.
- Se siente mareado, y puede desmayarse (caerse).
- Las palpitaciones son muy rápidas, especialmente cuando se para.
- Se mueve con más lentitud.
- Si es un hombre, puede notar que su pecho ha aumentado.



(continúa)

Cómo se puede dar cuenta mi proveedor del cuidado de la salud si estoy enfermo del hígado?

El proveedor del cuidado de la salud puede querer que se haga algunos o todos estos exámenes:

- Exámenes de sangre:
 - CBC (conteo completo de sangre).
 - Exámenes de la función del hígado.
- Un ultrasonido o tomografía del estómago (abdomen).
- Una biopsia (se remueve una porción pequeña del hígado para examinarla).

Cómo se trata la enfermedad del hígado por alcohol?

• Lo más importante que puede hacer es dejar de tomar. Su hígado ya está dañado, y más alcohol lo puede dañar aún más. Tener un consejero o estar en un programa de rehabilitación para ayudar a dejar de tomar. Usted puede darse cuenta que participar en un grupo de apoyo le puede ayudar a dejar de tomar alcohol.



- Puede necesitar comer alimentos **altos en carbohidratos, tales como:**



- Leche y yogurt.
- Frijoles como “navy”, pinto, blancos y garbanzos (chick peas).
- Compota de manzana, uvas, dátiles secos, ciruelas pasas y pasas.
- Papas y arroz (blanco e integral).



- Puede necesitar comer alimentos altos en vitaminas, especialmente tiamina (vitamina B1) y ácido fólico. **Los alimentos que tienen mucha tiamina (vitamina B1) son:**



- Cereales con trigo entero, grano entero o tienen tiamina agregada.
- Carne, especialmente cerdo.
- Verduras frescas y crudas.



Alimentos que tienen mucho ácido fólico son:

- Frutas y verduras frescas como naranjas, jugo de naranja, aguacates, betabel, melón cantaloupe.
- Verduras de hoja verde oscura como, lechuga romana, espinaca y brócoli.
- Carne.
- Frijoles y nueces.
- Productos lácteos como leche, mantequilla, yogurt, queso, nieve.
- Panes y cereales de trigo entero, grano entero o ácido fólico agregado.

