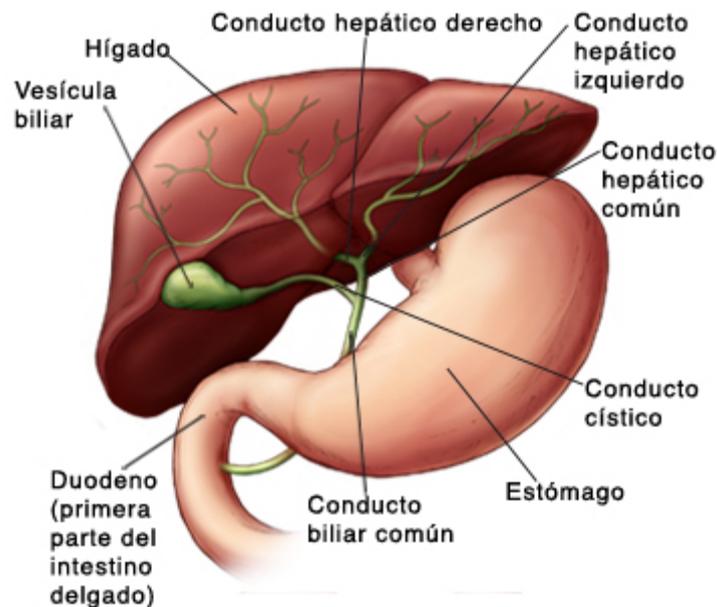


## HEPATOMEGALIA

La hepatomegalia es el ensanchamiento o agrandamiento del hígado más allá de su tamaño normal. De esta forma, sus bordes superan sus límites considerados como normales, pudiendo causar a su vez determinadas molestias. No obstante, no siempre causa síntomas, de ahí que en muchos casos quizá no sea posible conocer que realmente el hígado está agrandado hasta que éste no evoluciona a etapas más graves.



El hígado es la más voluminosa de las vísceras de nuestro organismo y uno de los órganos más importantes del cuerpo humano. Se sitúa en la parte alta de la cavidad abdominal y su peso en el adulto viene a ser de 1.400 a 1.500 gramos.

Realiza múltiples funciones en el cuerpo entre las que destacan la producción de bilis para la digestión, el almacenamiento de azúcar en forma de glucógeno y la desintoxicación de la sangre. En resumen, las tareas básicas del hígado son:

- Almacenar vitaminas, minerales, hierro y azúcares que el organismo necesita para funcionar correctamente.
- Procesar los alimentos y convertirlos en sustancias y energía que son esenciales para una correcta nutrición y para realizar las actividades diarias.
- Descomponer sustancias químicas que entran o se producen en el organismo y son perjudiciales.
- Producir proteínas esenciales que ayudan a combatir infecciones y a coagular la sangre.
- Controlar los niveles de hormonas y sustancias químicas que circulan en el torrente sanguíneo.

### Causas

El hígado puede aumentar de tamaño en muchas circunstancias, entre ellas destacan:

- Antecedente de ingestión de medicamentos tóxicos al hígado.
- Inflamación: Hepatitis virales A, B y C, absceso hepático, intoxicación con drogas, síndrome de Reye, consumo de alcohol abundante, etc.
- Congestión: Fallo cardíaco congestivo, obstrucción postsinusoidal y obstrucción de la vena cava.
- Enfermedades de depósito: Amiloidosis, lipoidosis (enfermedad de Niemann-Pick), almacenamiento de glucógeno e hígado graso (diabetes, obesidad y triglicéridos).
- Infiltración celular: Leucemia, eritroblastosis, mononucleosis infecciosa, sarcoidosis, etc.
- Tumores: Hepatocarcinoma, hepatoblastoma, tumores metastásicos, etc.
- Fibrosis: Cirrosis hepática, cirrosis biliar primaria, colangitis esclerosante, etc.

### **Síntomas**

La hepatomegalia en sí se manifiesta como un aumento del volumen del hígado; es un síntoma. Sin embargo, suele asociarse con algunos otros signos y son ellos los que nos pueden hacer sospechar una posible causa:

- Dolor abdominal en el abdomen superior derecho
- Náusea y vómitos
- Pérdida de apetito
- Sensación de pesadez
- Ictericia o coloración amarillenta de la piel y las mucosas
- Heces de color cremoso, descoloridas y pálidas
- Fiebre
- Cansancio, frecuencia cardíaca elevada y pesadez dolorosa en abdomen superior derecho
- Diarrea o alteraciones del tránsito intestinal

### **Dieta**

Un hígado inflamado puede no funcionar correctamente, por lo que los cambios dietéticos reducirán la tensión en el órgano o lo ayudarán en sus funciones.

En el caso de un hígado inflamado con depósitos grasos, una persona puede reducir la hepatomegalia eliminando los alimentos grasos de su dieta, especialmente los que contienen grasas saturadas o trans. Éstos incluyen carnes grasas, quesos y otros muchos tipos de alimentos procesados.

Por el contrario, el consumo de ciertos ácidos grasos insaturados, tales como aceite de pescado, pueden reducir la concentración de triglicéridos en la sangre y, por lo tanto, ayudar a detener y revertir el proceso de agrandamiento del hígado.

Un diabético, que depende de la insulina para controlar el azúcar en la sangre, tiene un mayor riesgo de desarrollar una inflamación del hígado. Se deben evitar los alimentos que provocan picos abruptos de glucemia, incluso en pequeñas cantidades, como el azúcar refinado, la harina y almidones simples. Las personas con diabetes pueden sustituir estos alimentos con otros que tienen valores bajos de índice glucémico como los granos enteros, los cuales ofrecen principalmente carbohidratos complejos, grasas insaturadas y proteínas.

El abuso de alcohol perjudica gravemente la función hepática. Eliminar al alcohol, agente primario de la enfermedad, reducirá en gran medida el estrés en el hígado y detendrá la cicatrización de manera efectiva. El consumo de proteína animal magra de alta calidad puede ayudar a un hígado deteriorado a realizar sus funciones de digestión y formación de proteínas de manera más eficiente.

## **Tratamiento**

Debemos tener en cuenta que el tratamiento del hígado inflamado debe pasar en primer lugar por el diagnóstico; es decir, por conocer cuál es la causa que haya provocado el agrandamiento del hígado. Una vez conocido, se establece un tratamiento cuyo objetivo es resolverlo o paliar sus síntomas.

## **Complementos alimenticios**

**Cardo mariano Complex/Livercare (HealthAid)/Diente de León, Alcachofera, Cisteína Complex (Terranova), que contienen, entre otros:**

- Complejo B: todo este grupo es esencial para el buen funcionamiento del hígado.
- Cardo mariano: Es la planta más utilizada en esta enfermedad. No ejerce un efecto directo sobre el virus, pero ayuda a reparar el hígado dañado y lo protege contra daños posteriores. Promueve el crecimiento de células hepáticas, reduce la oxidación y reduce la inflamación. Tiene también un efecto antihepatotóxico; es decir, impide que diversos tipos de toxinas dañen el hígado.
- Cúrcuma: Exhibe un efecto hepatoprotector, como el cardo mariano, gracias a su potente actividad antioxidante. Es anti-inflamatorio, colerético y aumenta la solubilidad de la bilis. Mejora la función del hígado en general.
- Alcachofera: Es una planta específica de todo tipo de trastornos hepáticos incluyendo hepatitis y cirrosis.

- Diente de león: El diente de león es otra de las plantas medicinales específicas del hígado. Estimula las funciones del hígado y ha dado muy buenos resultados en casos de hepatitis.
- Boldo: El boldo es tanto un protector hepático como un estimulante de las funciones del hígado, por lo que hace que sus principios activos sean muy eficaces en casos de hepatitis.
- L-Cisteína y L-Metionina: Eliminan las hepatotoxinas dañinas y protegen a la enzima glutatión, necesaria para la protección de los tejidos hepáticos.

**Digest Gold™ (Enzymedica)**, que incluye enzimas digestivas que van a contribuir a la digestión de los alimentos.

**Enzimas Digestivas Complex (Terranova)**, que contiene, entre otros:

- Enzimas digestivas como la proteasa que facilitan la digestión, ayudando a reducir la sensación de pesadez.
- El hinojo tiene un efecto calmante en el tracto digestivo y apoya la función de los intestinos.
- El jengibre favorece la actividad digestiva estomacal.

**Lecitina de Soja:** ayuda en la digestión de las grasas y protege a las células hepáticas del "hígado graso".

**Regaliz:** ejerce un interesantísimo efecto antiinflamatorio, a la vez que es hepatoprotector.