

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PACIENTES CON CIRROSIS HEPÁTICA

1. ¿QUÉ ES LA CIRROSIS HEPÁTICA?

Es una inflamación crónica del hígado, que consiste en la aparición de **fibrosis (cicatrices)** y una serie de **nodulitos** que no son más que la acumulación desordenada de células hepáticas. El resultado es una alteración en la estructura y función del hígado.

Ambos fenómenos, determinan a largo plazo, por un lado la disminución de las funciones del hígado y por otro lado la dificultad de la circulación de la sangre a su través. Esta dificultad al flujo sanguíneo comporta el aumento de la presión de la vena porta, cuya función es recoger toda la sangre de las venas del tubo digestivo y llevarla al hígado. Esta mayor presión de la vena porta origina la apertura y dilatación de pequeñas venas ya existentes en el organismo. Estas venas dilatadas en el esófago constituyen las **varices esofágicas**.



2. ¿POR QUÉ SE PRODUCE LA CIRROSIS?

En nuestro medio, la **mayoría son por infección por los virus de la hepatitis (B y C) o por el consumo excesivo de alcohol**. Otras enfermedades que pueden provocar una cirrosis hepática son: hepatitis autoinmune, trastornos metabólicos, enfermedades biliares, obstrucciones del flujo venoso, drogas y tóxicos o bien enfermedades degenerativas.

3. ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS Y SUS COMPLICACIONES?

La cirrosis hepática habitualmente presenta un **período asintomático** de duración variable que se denomina **fase compensada de la enfermedad**, ya que las células hepáticas no dañadas compensan con mayor actividad a las afectadas. Durante la fase compensada, el 40% de los pacientes pueden presentar síntomas inespecíficos como astenia, anorexia, pérdida de peso o molestias debajo de las costillas del lado derecho.

El **desarrollo de complicaciones** señala el inicio de la fase de **enfermedad descompensada**. Las complicaciones incluyen: hemorragia digestiva por rotura de varices esofágicas, acumulación de líquido en el abdomen (ascitis), coloración amarillenta de la piel y mucosas (ictericia) o trastornos de la conciencia (encefalopatía hepática).

4. RECOMENDACIONES GENERALES Y NUTRICIONALES PARA LA CIRROSIS HEPÁTICA

a) Recomendaciones generales

- **Abandonar todo consumo de alcohol.**
- Dejar de tomar medicamentos innecesarios y tóxicos (incluyendo plantas medicinales).
- Evitar el agua con gas y las bebidas gaseosas.
- Realizar **actividad física regular**, al menos 30 min de ejercicios todos los días bien en forma de bicicleta, marcha rápida, natación, pasear... Pues **incrementa la masa muscular, la tolerancia al esfuerzo y la calidad de vida.**
- **Dormir 8 horas por la NOCHE.** Evite el uso de sedantes y de medicamentos para dormir, si es necesario alguno debe consultar a su médico.
- **Debe hacer 2-3 deposiciones de heces al día** (esto es muy importante), por lo que si es preciso su médico le indicará tomar laxantes como lactulosa (Duphalac®) o lactitol (a la dosis indicada por su médico).
- **En caso de dolor** los fármacos que se recomienda que debe tomar es **Paracetamol 1 comprimido de 500 mg cada 6 h** (no debe superar esa dosis). Si no es suficiente, debe consultar con su médico pues necesitará otro analgésico. No debe tomar antiinflamatorios.
- **Si usted es mujer no debe tomar anticonceptivos orales.** Para prevenir el embarazo es preferible el uso de preservativos. No obstante consulte con su especialista.
- Se debe **vacunar contra la gripe** todos los años.

b) Recomendaciones nutricionales

Es importante que lea bien las cosas que NO debe hacer y las cosas que SÍ debe hacer:

NO DEBE hacer	SÍ DEBE hacer
- Restringir el consumo de alimentos (salvo que así se le indique).	- Dieta normal, rica en calorías y equilibrada. En algunos casos su médico le indicará cuando debe hacer una dieta baja en sal o restringir el consumo de líquidos.
- Abandonar el consumo de verduras y frutas.	- Consumo rico en fibra.
- Dejar muchas horas sin comer. Es importante que evite los ayunos prolongados.	- Animarse a comer tanto como pueda y a realizar todas sus comidas. En caso de saciedad precoz, puede hacer pequeñas comidas pero más frecuentes. - Tomar snacks (frutas, un yogurt, leche con cereales...) en los periodos de fuera de las comidas. -Si su médico le ha añadido un suplemento nutricional oral (comúnmente conocidos como “batidos”) , debe tomarse uno a mediodía, otro en la merienda y otro 1-2 horas antes de acostarse.
- Añadir sal a la comida.	- Añadir especias a las comidas para darle sabor.

5. ¿CÓMO EVOLUCIONA?

La cirrosis hepática es una **enfermedad progresiva** y la rapidez en la evolución de la cirrosis depende de la etiología, del buen seguimiento del tratamiento médico y de los hábitos o estilos de vida. Con las actuaciones médicas oportunas se puede frenar su evolución y mejorar el pronóstico.