Lo que debés saber sobre el hígado graso si tenés diabetes tipo 2

Para trabajar en la prevención es importante entender cuál es el vínculo metabólico que une a la diabetes tipo 2 y el hígado graso.

Este conocimiento nos permitirá tomar decisiones informadas y cuidar mejor de nuestra salud.

¿Cuál es el vínculo metabólico?

Frecuentemente, tanto la **diabetes tipo 2** como el **hígado graso** asociado a disfunción metabólica se relacionan con una condición llamada **"síndrome metabólico"**, que implica la presencia simultánea de varias enfermedades o síntomas.

ESTOS INCLUYEN:

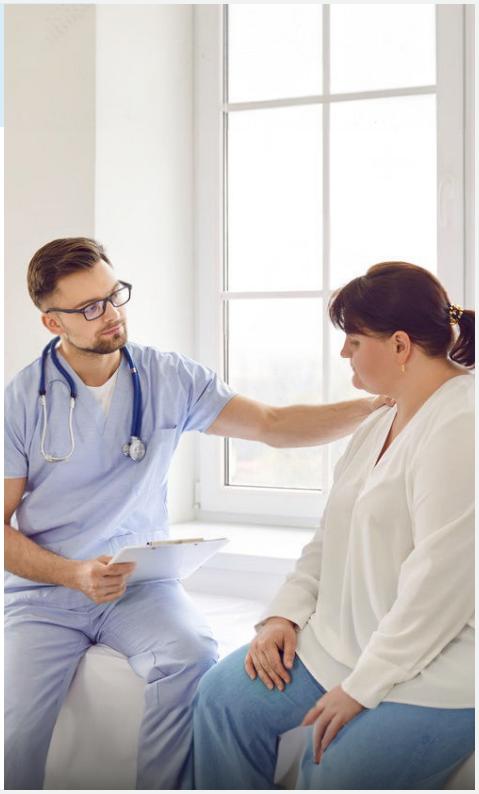
- **Exceso de grasa en la zona del abdomen**
- **Niveles elevados de azúcar en sangre**
- **Triglicéridos elevados**
- **Niveles bajos de colesterol HDL** (colesterol bueno)
- **Hipertensión**

Sigue en página 02

¿Cuán frecuente es el hígado graso y cómo se relaciona con la diabetes tipo 2?

El **hígado graso** asociado a enfermedad metabólica (no alcohólico), se considera actualmente la **enfermedad hepática más frecuente a nivel global,** con una prevalencia del 25-30% en la población general y del **70% entre las personas que tienen diabetes.**

La relación entre la diabetes tipo 2 y el hígado graso asociado a disfunción metabólica es bidireccional: cada uno aumenta el riesgo de desarrollar al otro, debido a la resistencia a la insulina que comparten como mecanismo común.



¿Qué podemos hacer para evitarlo?

- Llevar una alimentación equilibrada
- Realizar actividad física de forma regular
- Mantener un peso adecuado
- Controlar correctamente la diabetes tipo 2
- Moderar el consumo de alcohol

Adoptar hábitos saludables es fundamental y puede ayudar a prevenir el desarrollo de hígado graso (esteatosis hepática).

Esta condición puede avanzar hacia potenciales complicaciones como la fibrosis o la cirrosis hepática, que implican daño estructural en el hígado y, en etapas avanzadas, pueden volverse irreversibles.

Recordá que, en la gran mayoría, el hígado graso no se presenta con síntomas. Por eso, si vivís con diabetes tipo 2, es importante realizar controles médicos frecuentes que incluyan la evaluación de la salud hepática.

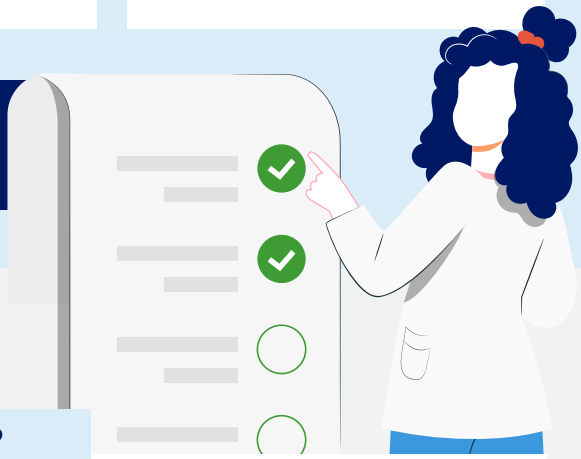
¿Cómo se diagnostica?

El hígado graso suele detectarse mediante **estudios por imágenes, como una ecografía abdominal,** donde puede aparecer mencionado como “esteatosis hepática”.

Como en la mayoría de los casos no presenta síntomas, muchas veces se descubre de forma casual, como un **hallazgo en un estudio de rutina.**

En etapas más avanzadas, pueden aparecer alteraciones en los análisis de sangre o síntomas relacionados con el mal funcionamiento del hígado.

Ante cualquier sospecha, **es fundamental consultar con tu médico/a**, quien te indicará los estudios necesarios y te orientará sobre los pasos a seguir.



¿Cómo podemos cuidar nuestro hígado?

Cuando se diagnostica de forma temprana y se realizan cambios en el estilo de vida, además de tratar las enfermedades relacionadas, el hígado graso puede revertirse. Por eso, todo lo que podamos hacer para cuidar y proteger nuestro hígado es clave.

Acá te dejamos algunas recomendaciones:

Mantené un peso saludable:
Puede hacer una gran diferencia para tu hígado y tu salud en general.

Seguí un plan de alimentación equilibrado:
Priorizá alimentos ricos en fibra, frutas, verduras y proteínas magras. Reducí el consumo de ultraprocesados, azúcares y alcohol.

Hacé ejercicio regularmente:
La actividad física ayuda a mejorar el manejo de la diabetes tipo 2 y disminuir el riesgo de desarrollar el hígado graso.

Controlá tu diabetes:
Hacé los controles correspondientes con tu médico/a.

¡La prevención es tu mejor aliada para una vida saludable!

Referencias:

1. https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-diabetes-nutricion-13-articulo-comprar-higado-graso-no-alcoholico-X253001641761519X MedlinePlus. "Hígado Graso". Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/fattyliverdisease.html Consultado en Junio 2025.
2. DiabInf. "Diabetes and Fatty Liver". Disponible en: https://www.diabinfo.de/en/living-with-diabetes/complications/liver.html. Consultado en Junio 2025.
3. Mayo Clinic. "Diabetes: ¿Qué puedo hacer para protegerme el hígado?". Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/expert-answers/diabetes/faq-20058461#:~:text=La%20diabetes%20aumenta%20tu%20riesgo,del%20h%C3%ADgado%20graso%20no%20alcoh%C3%B3lico Consultado en Junio 2025.

novo a la par®

HABLEMOS DE **DIABETES**

novo nordisk®

AR25DI00025
JUNIO 2025

Material meramente informativo y educacional, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.