CIRROSIS HEPÁTICA

El **hígado** es el órgano individual más grande y complejo del cuerpo humano. Se encarga de muchas funciones esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Entre otras cosas, el hígado procesa la mayoría de los nutrientes que se absorben en la digestión. Elabora muchas sustancias como el colesterol, los factores de coagulación y la bilis, que es un líquido que facilita la digestión de las grasas. Además, este órgano se encarga de limpiar la sangre eliminando aquellas sustancias que puedan ser lesivas para el cuerpo humano.

Dada su complejidad y exposición a sustancias dañinas, el hígado es especialmente vulnerable. Sin embargo, este órgano es capaz de regenerarse, reparando o reemplazando el tejido dañado; si una zona queda deteriorada, puede ser sustituida por otra de manera indefinida, o hasta que se repare el daño.

¿Qué es la cirrosis?

La cirrosis hepática es una enfermedad crónica, que se desarrolla lentamente en el hígado.

Ésta se caracterizada por la proliferación exagerada y continua de pequeñas cicatrices en el interior del hígado que impide el normal funcionamiento de este órgano (depurar la sangre, elaborar proteínas y vitaminas, formar elementos defensivos) y produce una alteración de la circulación sanguínea a través de este.

La cirrosis hepática es más frecuente entre los varones mayores de 50 años aunque los primeros síntomas suelen aparecer a partir de los 30.

Signos y Síntomas

En la primera etapa de esta enfermedad, la persona manifiesta pérdida de apetito, fatiga o indigestión. Luego aparecen otros síntomas como alteraciones en las hormonales sexuales (impotencia, disminución de la libido, cambios en la distribución del vello corporal, crecimiento de las mamas del hombre y reducción de las de la mujer, disminución del tamaño de los testículos, esterilidad y trastornos en el ciclo menstrual), hemorragias frecuentes, hinchazón del abdomen, dilatación de las venas del esófago, entre otros.

Es importante observar que en la cirrosis hepática, al igual que otras enfermedades del hígado, la piel adopte un tinte amarillento debido a la permanencia y el depósito en la piel de un pigmento biliar, denominado bilirrubina, normalmente transformado en el hígado sano antes de su eliminación por la orina.

También pueden aparecer signos en las manos, como eritema (enrojecimiento) palmar, que puede llegar a afectar a los pulpejos de los dedos. También pueden presentarse uñas en «vidrio de reloj» o cianosis ungueal.

Igualmente, se pueden apreciar cambios de conducta en las personas con cirrosis hepática debido a la acción ejercida sobre el cerebro por sustancias que un hígado no ha podido eliminar. Entre las alteraciones más comunes se encuentran los trastornos de la personalidad, los cambios bruscos de humor, la pérdida de la capacidad intelectual (memoria, concentración), la desorientación, el temblor de las manos, las alteraciones en la escritura, la somnolencia diurna y el insomnio nocturno, etc.

Causas de la cirrosis

La cirrosis puede deberse a diversas causas:

Cirrosis y abuso de alcohol

La cirrosis alcohólica es la causa más frecuente. El tiempo mínimo de abuso para que se origine una cirrosis se considera de unos 10 años. Sin embargo, no todos los alcohólicos crónicos desarrollan cirrosis, aproximadamente ocurre en un 15% de ellos, por lo que se considera que también han de estar involucrados otros factores. Los enfermos que manifiestan una cirrosis alcohólica, normalmente han consumido más de medio litro de alcohol de alta graduación al día.

Las causas por las que el alcohol provoca una fibrosis en el hígado no se conocen. Se sabe que las mujeres son más susceptibles al daño hepático que los hombres, por lo que cantidades más pequeñas de alcohol provocan más daño en ellas.

Hepatitis víricas

Estas hepatitis son producidas por virus que tienen predisposición por el hígado. No todos llegan a provocar una hepatitis crónica que evolucione a cirrosis; esto es más frecuente en las hepatitis por virus B o C.

Hasta un 10% de las cirrosis tienen como causa el virus de la hepatitis B.

El alcoholismo y la cirrosis posthepatitis vírica suponen en conjunto el 80% de las cirrosis.

Enfermedades hereditarias

Enfermedades como la hemocromatosis (cúmulo de hierro en el hígado y otros órganos), la enfermedad de Wilson (depósito de cobre en el hígado) o la deficiencia de alfa-1-antitripsina pueden ser causa de cirrosis.

Inflamación o bloqueo de los conductos biliares

Cuando se produce una obstrucción crónica en los conductos biliares del hígado (por donde circula la bilis) se produce una inflamación en el hígado que conduce a la formación de una cirrosis biliar.

Otras causas

Algunos fármacos, como el metotrexato, son muy lesivos para el hígado y pueden producir un daño que acabe en cirrosis. También pueden ser causa de cirrosis algunas cardiopatías, la diabetes y ciertas cirugías intestinales.

Hábitos higiénico-dietéticos

Aunque esta enfermedad es irreversible, es posible tomar diferentes medidas para reducir el daño hepático:

- Evitar ingerir bebidas alcohólicas.
- Limitar el uso de fármacos en la medida de lo posible. Al existir una deficiente función hepática, no se pueden metabolizar y eliminar bien la mayoría de los medicamentos.
- Evitar otras enfermedades. La lesión del hígado provoca en el organismo una mayor dificultad para combatir las infecciones, lo que las hace más peligrosas para estos pacientes. Es muy importante que los cirróticos eviten el contacto con posibles focos de infección y se vacunen contra las hepatitis víricas A y B, la gripe y la neumonía neumocócica.
- Adoptar una dieta rica en frutas, verduras y cereales. En ocasiones es necesaria la administración de suplementos vitamínicos (vitaminas A, D y K). Entre los consejos dietéticos, también se incluye la restricción de la sal en las comidas, para evitar la acumulación de líquidos. En la cirrosis es fundamental que la dieta no contenga excesivas proteínas porque pueden favorecer el desarrollo de una encefalopatía hepática.

Tratamiento de la cirrosis

La cirrosis no tiene curación, pues el daño hepático es irreversible, aunque su progresión es muy lenta. No existe ningún tratamiento que modifique la historia natural de la enfermedad. El tratamiento de la cirrosis ha de dirigirse a evitar o controlar las complicaciones derivadas.

Tratamiento farmacológico

En general, el paciente con cirrosis no complicada no precisa ningún tratamiento, salvo que su cirrosis se deba a una enfermedad que requiera un tratamiento específico.

El control de las varices esofágicas, para evitar que se rompan y produzcan un sangrado digestivo, se puede realizar mediante fármacos que reduzcan la presión venosa, y técnicas quirúrgicas que consistan en cerrar estas varices.

La acumulación excesiva de líquido se puede reducir mediante la administración de diuréticos que ayuden a eliminarlo.

El picor que puede producirse por las altas concentraciones de metabolitos en la sangre, se puede tratar mediante colestiramina u otros medicamentos.

El tratamiento de la encefalopatía hepática se realiza con laxantes y antibióticos, para reducir los niveles de amoniaco en sangre.

Trasplante hepático

En todos los casos y, especialmente, en situación terminal, es posible la realización de un trasplante de hígado. Este es el tratamiento de la cirrosis definitivo.

Generalmente este tipo de tratamiento se indica cuando la enfermedad se encuentra ya tan avanzada que el hígado no puede funcionar. La tasa de éxito del trasplante hepático supera actualmente el 90%. El problema se plantea cuando la cirrosis está relacionada con la hepatitis viral, porque esta enfermedad puede reaparecer en el hígado trasplantado.

Complementos alimenticios y plantas medicinales

Gericaps® / HealthyMega® / Multi A-Z (HealthAid) / B-Complex con Vitamina C (Terranova): Imprescindible, ya que en la cirrosis hepática la absorción de nutrientes a partir de la dieta se ve afectada.

Colina / Inositol 250 mg / 250 mg (HealthAid): Son beneficiosos para el hígado graso.

Aceite de onagra 1.300 mg (Nutrinat Evolution): Previene el desequilibrio de los ácidos grasos, condición frecuente cuando hay cirrosis hepática.

BCAA (Aminoácidos ramificados) (HealthAid): En casos de cirrosis hepática avanzada, los individuos pueden experimentar confusión mental grave e incluso llegar al coma (encefalopatía hepática). Una de las principales causas de la encefalopatía hepática son los niveles excesivos de amoniaco en el cuerpo. Los BCAA pueden ser de ayuda en estos individuos.

Acidophilus Plus (4.000 millones) / ImmuProbio (HealthAid) / MagniProbio Complex con FOS (Terranova): La toma de antibióticos puede producir alteraciones en la flora intestinal. Una flora intestinal saludable mejora la asimilación de nutrientes. Además, puede prevenir las complicaciones de la cirrosis.

Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex (Terranova) que contiene:

- **Ácido lipóico:** Actúa como un potente antioxidante. Su uso mejora las condiciones del hígado enfermo.
- **Diente de León:** Ayudan al hígado a restablecerse porque purifican el torrente sanguíneo.
- **Curcuma:** Exhibe un efecto hepatoprotector, como el cardo mariano, gracias a su potente actividad antioxidante. Es antiinflamatorio, colerético y aumenta la solubilidad de la bilis. Mejora la función del hígado en general.
- **Alcachofera:** Ayuda a facilitar la función de drenaje del hígado.
- **Té verde**: Sus propiedades antioxidantes pueden proteger la degeneración del hígado y ayudar en el caso de cirrosis hepática.
- **L-Taurina:** Según algunos estudios, la taurina puede tener cierto efecto hepatoprotector sobre el hígado.

Cardo Mariano Forte (Nutrinat Evolution): La silimarina, componente activo del cardo mariano, es una de las sustancias protectoras del hígado conocidas más potentes. Actúa incrementando la actividad detoxificadora, estimulando el crecimiento de las células hepáticas sanas y la actividad biliar.

Livercare (HealthAid), que contiene:

- **Cardo mariano y Diente de León:** Ayuda al hígado a restablecerse porque purifican el torrente sanguíneo.
- **Alcachofera:** Ayuda a facilitar la función de drenaje del hígado.

Alfalfa *(Medicago sativa)* 700 mg: Contribuye a la salud digestiva y es una buena fuente de vitamina K. La alfalfa ayuda a prevenir el sangrado que suele ser consecuencia de la deficiencia de vitamina K y que es común en la cirrosis hepática.

Hongos medicinales

Reishi, extracto puro (Hawlik): se ha comprobado su efectividad en el tratamiento de pacientes con problemas de hígado, promoviendo su regeneración.