

## TUMORES HEPÁTICOS BENIGNOS

Los tumores benignos más frecuentes en el hígado son el hemangioma, la hiperplasia nodular focal y el adenoma.

### **Adenoma hepático**

Los adenomas hepáticos (AH) son proliferaciones benignas de hepatocitos, que suelen presentarse en mujeres entre los 20 y los 40 años de edad y con antecedentes de toma de anticonceptivos orales. Infrecuentemente se presentan en varones, siendo la proporción de varones: mujeres de 1:11.

El adenoma hepático es un tumor benigno formado por células del hígado con una cierta desorganización, que aparece en un hígado normal. Suelen ser grandes (1 a 20 cm) y en el 30% de los casos son múltiples. Casi siempre se observan en mujeres (relación 4:1) en edad fértil y en clara relación con el consumo de contraceptivos orales, que aumentan el riesgo de desarrollo de este tumor 25 veces tras 10 años de tratamiento. En ausencia de anticonceptivos, su prevalencia es muy baja (0,001%). También se asocian al consumo de esteroides anabolizantes, especialmente en deportistas, a ciertas enfermedades metabólicas hereditarias (glucogénesis I y III, galactosemia) y a la diabetes.

Aunque una gran proporción de estos tumores, especialmente los de menor tamaño, son asintomáticos, provocan síntomas con mayor frecuencia que el hemangioma y la hiperplasia nodular focal. La hemorragia del tumor puede producir dolor y en ocasiones hemoperitoneo agudo espontáneo. El riesgo de sangrado es mayor a medida que aumenta su tamaño, así como en las mujeres que continúan con la ingesta de contraceptivos orales.

Los adenomas que no se asocian a contraceptivos o esteroides anabolizantes permanecen estables de tamaño o crecen muy lentamente. Los asociados a estos fármacos, si continúan su uso, pueden aumentar de tamaño y presentar complicaciones; por el contrario, al suspenderlos, permanecen estables o pueden incluso reducir su tamaño. Aunque bajo (<1%), existe riesgo de malignización y de transformación a hepatocarcinoma, que es mayor en los adenomas asociados a los esteroides anabolizantes y a la glucogénesis tipo I.

### Tratamiento

Si se detecta un adenoma y el paciente toma anticonceptivos o anabolizantes, es preciso interrumpir su administración. Además, en general, se recomienda la extirpación quirúrgica por el riesgo de malignización. Únicamente en los menores de 4 cm, o si existe un alto riesgo quirúrgico, puede valorarse la observación.

### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

### Hábitos higiénico-dietéticos

El hígado realiza numerosas funciones que resultan de importancia vital para nuestra salud. Es fundamental para la regulación del metabolismo, sintetiza muchas proteínas, almacena hierro y algunas vitaminas, degrada ciertas hormonas e inactiva y excreta numerosos fármacos y toxinas.

Por ello, llevar una dieta saludable es algo fundamental.

Son recomendables:

- Las frutas cítricas son ricas en vitamina C, la cual funciona como antioxidante natural. Su consumo moderado depura el hígado y lo protege de muchas enfermedades. Los cítricos más recomendados para recibir beneficios hepáticos son los limones, las limas y naranjas.
- El arroz integral y otros cereales son muy beneficiosos para el hígado debido a su rico contenido en vitaminas del complejo B. Gracias a estas vitaminas, el hígado mejora su función en general, ayudando a mejorar la metabolización de grasa y promoviendo la descongestión del mismo. Se recomienda usar alternativas de trigo en lugar de las harinas blancas que normalmente se consumen.
- Las fuentes de proteínas más recomendadas son los pescados blancos y la carne magra de ave. Siempre, preferentemente, a la plancha o al vapor.
- Los alimentos ricos en folatos como son los vegetales de color naranja y también los verdes. Los vegetales como la lechuga y las coles, entre otros, neutralizan metales pesados, pesticidas y otros productos químicos que pueden afectar negativamente al organismo.
- El aceite de oliva virgen crudo resulta terapéutico para el hígado; protege contra el daño oxidativo del tejido hepático. Al igual que el de semillas de lino y cáñamo, este aceite brinda una base de lípidos que absorben las toxinas para que así el órgano tenga un mejor funcionamiento y depure de forma natural.

### **Complementos alimenticios**

Las plantas medicinales con tropismo hepático constituyen importantes herramientas para favorecer la acción depurativa; evitan por un lado el exceso de toxinas y por otro facilitan la función del hígado.

**Cardo mariano Forte (Nutrinat Evolution)/Livercare® (HealthAid) y Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex (Terranova)/Herbadetox BIO (Institut Phytoceutic)**

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- El **diente de león** (*Taraxacum officinale*), es un excelente depurativo o drenador hepato-renal-digestivo. Sus principios amargos lo convierten en estimulante del apetito y eupéptico; los polifenoles son responsables de su actividad colerética y diurética salurética (acción reforzada por la inulina y las sales de potasio), siendo además un laxante osmótico suave (inulina).
- El fruto de **cardo mariano** (*Silybum marianum*) contiene sustancias protectoras del hígado denominadas colectivamente como silimarina. La utilidad terapéutica del cardo mariano se manifiesta en casos de insuficiencia hepatobiliar, e incluso de hepatitis agudas y crónicas o cirrosis. Ejerce acciones hepatoprotectoras y antioxidantes. Es una de las plantas medicinales de elección cuando se evidencia daño hepático.
- Las hojas de **alcachofa** (*Cynara scolymus*) también presentan cierta acción hepatoprotectora, impiden la producción endógena de colesterol y estimulan el flujo biliar. Tienen un gran uso tradicional en casos de trastornos digestivos acompañados de flatulencias, pesadez de estómago y náuseas con origen en disfunciones hepáticas. También puede utilizarse en periodos de convalecencia para recuperar fuerzas, sobre todo tras un tratamiento farmacológico agresivo.
- La raíz de **rábano negro** (*Raphanus sativus var. nigra*) estimula el músculo liso de la vesícula biliar, favoreciendo la secreción de bilis (acción colagoga). También presenta acción hepatoprotectora, antioxidante, antibacteriana y antifúngica.
- El **té verde** (*Camellia sinensis*) y sus componentes ayudan a reducir la acumulación de grasa en el hígado. Contiene catequinas y antioxidantes que previenen los trastornos hepáticos.

Las hojas y el tallo de **desmodio** (*Desmodium ascendens*) (**MGD**) destacan por su efecto hepatoprotector; puede normalizar niveles elevados de enzimas hepáticas.

El **boldo** (*Peumus Boldus*) es uno de los remedios naturales más efectivos para proteger el hígado. Además, estimula y protege la vesícula biliar.

### Hongos medicinales

El **Cordyceps** (*Cordyceps sinensis*) (**Hawlik**) tiene un efecto detoxificante en el organismo apoyando la eliminación de metabolitos nocivos resultantes de la degradación de los fármacos ingeridos, así como hepatoprotector y antiinflamatorio (especialmente en esteatosis inducida por el efecto de tóxicos), y acción regenerativa del tejido hepático.

Por otra parte, el **Champiñón del Sol** (*Agaricus blazei Murill*) (**Hawlik**) es un poderoso estimulante del sistema inmunitario y contiene enzimas de vital importancia como la superóxido dismutasa (SOD), que actúa contra los radicales libres generados a partir del fármaco y especies reactivas de oxígeno.

### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.