

HIPERBILIRRUBINEMIA

La **bilirrubina** es un pigmento amarillo que encontramos en la bilis, un líquido que es producido por el hígado. En el análisis de laboratorio en sí, se tienden a medir un total de 3 parámetros (bilirrubina directa, indirecta y total), aunque comúnmente siempre se suele indicar el principal (bilirrubina total), que es la suma de las dos.

Los valores normales de bilirrubina directa oscila de 0 a 0.3 mg/dl, mientras que la bilirrubina total se debe situar en torno a los 0.3 a 1.9 mg/dl, aunque esta es una cifra que puede variar ligeramente de un laboratorio a otro.

En casos en que la bilirrubina llega a un nivel mayor de 2.5 mg/dl, puede aparecer un síntoma denominado como **ictericia**, que consiste en la coloración amarillenta tanto de la piel como de la esclerótica del ojo.

Qué es la bilirrubina alta

La **bilirrubina** consiste en un **pigmento de color amarillento** que es el **resultado de la degeneración de la hemoglobina de los distintos glóbulos rojos**, los cuales se encuentran en mal estado.

Este proceso se genera en el bazo, un órgano que entre otras importantes funciones, posee la capacidad de destruir las diferentes células sanguíneas viejas.

Luego, la bilirrubina tiende a viajar al hígado para almacenarse en la vesícula biliar, donde finalmente formará parte de la bilis y terminará siendo excretada a través de las heces (de hecho, es el pigmento que da color a las heces).

Cuando existe bilirrubina elevada significa que existe algún problema en el hígado, páncreas o en la vesícula biliar, y médicamente es conocida con el nombre de **hiperbilirubinemia**.

Existen tres tipos de bilirrubina en sangre, de manera que ante una analítica sanguínea podemos encontrarnos con la elevación de alguno de estos parámetros en concreto, de forma que sus causas podrían variar: la bilirrubina indirecta, la bilirrubina directa y la bilirrubina total (que es la suma de los dos valores anteriores).

Causas de la bilirrubina alta: por qué aumenta

Como te explicábamos, existen tres tipos de bilirrubina en sangre, de forma que las causas que hayan ocasionado su elevación serán diferentes. En su gran mayoría, en todos los casos son una señal de alerta de que existe algún problema en el hígado, en el páncreas o en la vesícula biliar.

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.

Causas de la bilirrubina directa alta

Se trata sobre todo de un parámetro que cuando se eleva sí tiende a ser un indicativo de que podría existir algún tipo de enfermedad hepática. Es conocida también como **bilirrubina conjugada**.

No obstante, como veremos a continuación, también puede alertar acerca de la presencia de alguna obstrucción en las vías biliares. Las principales causas son las siguientes:

- **Hepatitis aguda:** se produce cuando existe inflamación en el hígado, especialmente por la deficiencia en la eliminación de toxinas, las cuales se acumulan en este órgano.
- **Cirrosis hepática:** aunque está directamente relacionado con la presencia de cirrosis en el hígado, se trata de un síntoma que en muchos casos aparece de forma tardía, indicando la existencia de un daño importante.
- **Síndrome de Dubin Johnson:** trastorno genético en el que el hígado tiende a cambiar de color como consecuencia de la acumulación de pigmentos. Se suele diagnosticar en la infancia.
- **Síndrome de Rotor:** se trata de una enfermedad rara de origen hereditario, por lo general benigno que causa la elevación de la bilirrubina conjugada en sangre, pero por debajo de 10 mg/dL.
- **Obstrucción de las vías biliares:** es otra de las causas, y no tan relacionada con el hígado. Se produce como consecuencia de cálculos biliares, o por la presencia de tumores en el páncreas.

Causas de la bilirrubina indirecta alta

En este caso nos encontramos ante un parámetro que no solo puede elevarse ante la existencia de alguna enfermedad hepática. Es también conocida como **bilirrubina no conjugada**, y sus causas son las siguientes:

- **Anemia hemolítica:** se produce como consecuencia de que los glóbulos rojos se destruyen antes de tiempo, no siendo capaces de realizar su función.
- **Síndrome de Gilbert:** se trata de una enfermedad genética en la que el hígado no es capaz de procesar la bilirrubina como consecuencia de un déficit de enzimas.
- **Otras causas:** también la bilirrubina indirecta puede aumentar como consecuencia de una eritroblastosis fetal, la resolución de un hematoma amplio y por tener problemas en transfusiones de sangre.

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.

Tratamiento

No existe un **tratamiento para la ictericia** como tal porque en sí, la **ictericia**, no es una enfermedad sino un síntoma. Por este motivo, el **tratamiento** va dirigido hacia las causas que han desencadenado este aumento de **bilirrubina** en sangre. Así, por ejemplo, una obstrucción de las vías biliares por una piedra en la vesícula debe ser eliminada de inmediato, de modo que la bilis pueda fluir de nuevo y la coloración amarillenta de la piel desaparezca. Para resolver esta patología que produce una ictericia son efectivos tratamientos como una endoscopia o una cirugía.

Si los responsables de la **ictericia** son el alcohol, los medicamentos u otros tóxicos, habría que dejar de consumirlos y consultar con el médico qué **tratamiento** es el más adecuado. Del mismo modo, la hepatitis debe tratarse de forma adecuada (por ejemplo la hepatitis B con medicamentos que ataquen a los virus), para que el nivel de **bilirrubina** en la sangre disminuya y la piel y mucosas recuperen el color natural.

Hábitos higiénico-dietéticos

Se recomienda incluir en la dieta:

Vitaminas esenciales y minerales: Las vitaminas C y E y los minerales zinc y selenio son antioxidantes, contribuyendo a la cicatrización del hígado. Estas vitaminas y minerales se encuentran en zanahorias, tomates, pimientos, berros, frutas cítricas, bayas, semillas de cereales integrales y aceites. Vitaminas del grupo B y colina se encuentran en la yema de huevo, hígado, legumbres y levadura de cerveza, y pueden promover la función hepática.

Alimentos detoxificantes: Las frutas rojas, fresas, remolacha y uvas ayudan a desintoxicar el hígado y son ricos en antocianidinas. Las papayas y piñas contienen enzimas útiles para mejorar la digestión y los limones ejercen un potente efecto depurador en el organismo.

El glutatión es el antioxidante más activo en el hígado y ayuda a eliminar toxinas y diversas sustancias químicas. En los alimentos, el glutatión se encuentra en las frutas y verduras, pescado y carne. Los espárragos y las nueces son alimentos especialmente ricos en glutatión.

Igualmente, alimentos ricos en azufre como son el ajo, la cebolla, los huevos y las legumbres pueden mejorar el proceso de desintoxicación realizada por el hígado.

Alimentos con alto valor proteico: El hígado necesita proteínas para su regeneración, y una dieta rica en proteínas también puede aportar energía.

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.

Conviene incluir alternativas saludables a la carne roja como son el pescado, los frutos secos, las legumbres y las semillas, ya que son más fáciles de digerir y suponen menor carga metabólica para el hígado.

Verduras crucíferas: Los miembros de la familia de la col (brócoli, coliflor, col rizada, hojas de mostaza, rábanos y coles de Bruselas) han demostrado activar en el hígado el sistema enzimático citocromo P450, responsable del proceso de desintoxicación hepática.

Agua: Es muy importante beber de 2 a 3 litros diarios para ayudar a detoxificar el hígado.

Se recomienda evitar:

- Alimentos que tengan alto contenido graso, fritos o procesados.
- El café, el té, los refrescos y margarinas que contengan grasas saturadas hidrogenadas.

Complementos alimenticios

Livercare® (HealthAid) / Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex (Terranova), que contienen, entre otros cardo mariano, diente de león y/o cúrcuma, han demostrado apoyar la función hepática, protegiendo al hígado de toxinas y radicales libres.

HealthyMega® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Las vitaminas del complejo B, como la B12, la B5, la B6 y el ácido fólico ayudan a mejorar la salud del hígado, ya que promueven su descongestión. Estas vitaminas facilitan en gran medida el trabajo del hígado porque lo ayudan a descomponer las grasas.
- Nutrientes antioxidantes como vitaminas C y E, minerales como selenio y zinc.
- La betaína es un importante detoxificante del hígado, ya que su naturaleza alcalina es muy útil en el equilibrio químico de este órgano.

Igualmente, el **jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid)** es un excelente depurador y regenerador de los hepatocitos.

El **hipérico (*Hipericum perforatum*) 500 mg (HealthAid)** actúa favorablemente, especialmente en la reducción de la coloración amarillenta de la piel. Para que haga efecto, es importante que se combine con la exposición al sol diariamente. No es aconsejado en pacientes con VIH ya que interactúa con fármacos para dicha afección.

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.

También es imprescindible aprender a controlar situaciones que tienden a elevar los niveles de bilirrubina, como el estrés emocional y las enfermedades infecciosas. Se recomienda un apoyo para el sistema inmunológico como **Wintervits® (HealthAid)** o **Astrágalo, Saúco y Ajo Complex (Terranova)**.

Además, productos como el **Calm Active® (Nutrinat Evolution)**, **Tranquil® (HealthAid)**, pueden ayudar a controlar los episodios de estrés y ansiedad.

Luminoterapia (terapia solar)

La exposición al sol ha demostrado ser eficaz para disminuir la ictericia. Se debe practicar la misma al menos una hora al día, cuidando no exponerse en horas en las cuales los rayos solares caen muy verticales.

Ejercicio

La realización periódica de ejercicios físicos controlados, para evitar la fatiga, son muy importantes en la mejora del estado general. Se recomienda básicamente caminar, ciclismo y natación. El yoga también podría ser beneficioso en estos casos.