



El hígado graso afecta a 1 de cada 3 chilenos: lo que necesitas saber para cuidarte a tiempo

En el vertiginoso ritmo de la vida moderna, existe un órgano que trabaja horas extra sin quejas, hasta que es demasiado tarde: el hígado. Hoy, Chile enfrenta una "epidemia silenciosa" ya que, según datos del Ministerio de Salud, se estima que la Enfermedad del Hígado Graso no Alcohólico (NAFLD, por sus siglas en inglés) afecta a casi un tercio de la población adulta, vinculada estrechamente a los índices de obesidad y sedentarismo que sitúan al país en los primeros lugares de la OCDE.

Sin embargo, el exceso de grasas y azúcares no es el único culpable. La salud hepática se ve hoy amenazada por un factor menos visible: el uso inadecuado de medicamentos y la falta de orientación profesional en el consumo de fármacos de venta libre.

Soledad Velásquez, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada, explica que el hígado es el gran "laboratorio" del cuerpo, filtra la sangre, metaboliza nutrientes y elimina

toxinas. "Cada sustancia que ingerimos, sea un alimento o un fármaco, pasa por este filtro. El problema surge cuando sobrecargamos el sistema", señala la experta.

Velásquez enfatiza que no se trata de criminalizar los medicamentos – que son herramientas vitales para la salud-, sino de utilizarlos con responsabilidad. "Muchos pacientes creen que, por ser de venta libre, ciertos analgésicos o antiinflamatorios son inocuos. Por ejemplo, el paracetamol es extremadamente seguro en dosis correctas, pero en dosis excesivas o combinado con otros fármacos sin supervisión, puede generar daño hepático agudo", advierte. Este fenómeno, conocido como daño hepático inducido por fármacos (DILI), es una realidad creciente que puede prevenirse con la educación adecuada.

Señales de alerta y el rol de la suplementación

El gran peligro del hígado graso es que no suele doler. No

obstante, la farmacéutica insta a estar atentos a señales como fatiga persistente o debilidad general sin motivo aparente, molestias leves en la zona superior derecha del abdomen o enzimas hepáticas elevadas (ALT y AST) en exámenes de sangre de rutina. Ante estas señales, la consulta médica es imperativa.

De hecho, un estudio reciente de la Universidad de Chile alerta que la enfermedad aparece a edades cada vez más tempranas, incluso antes de los 40 años, y que la mala alimentación combinada con el alcohol y el sedentarismo acelera el daño. "Bajo este escenario, en la farmacia podemos revisar el perfil de medicamentos del paciente y orientarlo antes de que ocurra un daño. Esa conversación puede marcar la diferencia entre prevenir o complicar una condición que ya de por sí es silenciosa", explica la profesional.

"Debemos transitar desde la automedicación ciega hacia una cultura de bienestar asistido.

En cada barrio y comunidad, existe un espacio de cuidado integral: la farmacia. Aquí, el químico farmacéutico no solo entrega un producto, sino que orienta sobre cómo evitar interacciones peligrosas y qué hábitos cotidianos –como reducir el azúcar procesada o evitar alimentos altos en grasas– pueden salvarle la vida a su hígado", concluye Velásquez.

Además, también es posible orientar sobre principios activos con respaldo científico para apoyar la salud hepática, como los ácidos grasos omega-3, la vitamina E –bajo indicación médica– y la silimarina, un compuesto de origen vegetal con propiedades antioxidantes estudiadas en esta condición. Pero los pilares fundamentales siguen siendo los hábitos: una dieta de estilo mediterráneo baja en azúcares refinados y alta en frutas, verduras y grasas saludables; actividad física regular; y reducción del peso corporal. Los estudios demuestran que perder entre un 7% y un 10% del peso puede revertir el daño hepático en etapas tempranas.

"Cuidarse no es complicado si se tiene la información correcta. En la farmacia somos ese primer punto de contacto, ese espacio cercano donde podemos cuidarnos con información, con educación y con el acompañamiento que cada persona necesita para tomar decisiones informadas sobre su salud", finaliza la farmacéutica. Cuidar nuestro hígado hoy es asegurar una vejez saludable.

Silenciosa y sin síntomas evidentes, la enfermedad del hígado graso no alcohólico se ha convertido en la primera causa de cirrosis y cáncer hepático en el país.