



INTERNATIONAL
NASH DAY



NAFLD/NASH PEDIÁTRICA

¿Qué es la NAFLD/NASH?

Enfermedad hepática grasa no alcohólica (NAFLD)

La NAFLD, o enfermedad hepática grasa no alcohólica, es una afección por la que se acumula un exceso de grasa en el hígado. Si no se trata, puede provocar graves problemas hepáticos.

Esteatohepatitis no alcohólica (NASH)

La NASH se produce cuando el exceso de grasa provoca inflamación (hinchazón en el hígado) y fibrosis (formación de cicatrices) en el hígado. Si es lo suficientemente grave, puede derivar en cirrosis o cáncer de hígado.

¿Quién está en riesgo de tener NAFLD/NASH pediátrica?

Los niños con obesidad son los que tienen más riesgo de desarrollar NAFLD y NASH pediátrica. Otros factores, como la diabetes tipo 2, la resistencia insulínica, el síndrome metabólico o el colesterol elevado pueden aumentar el riesgo en niños.



La NAFLD y NASH pediátrica es más común en niños mayores que en pequeños, y es más común en niños que en niñas. En niños que padecen NAFLD pediátrica, la probabilidad de desarrollar NASH es igual para niños y niñas.

Si bien la NAFLD/NASH pediátricas afectan a todos los grupos de niños, es más común en niños hispanos, asiáticos y caucásicos en que niños afroamericanos. Las investigaciones más avanzadas apoyan que los niños hispanos de origen mexicano tienen una de las incidencias más altas de NAFLD.



La NAFLD pediátrica es la causa más común de enfermedad hepática en niños en los Estados Unidos

Los investigadores estiman que hasta el **10%** de los niños estadounidenses entre 2 y 18 años tienen hígado graso



Los niños con obesidad son los que tienen más riesgo de desarrollar NAFLD y NASH pediátrica

Globalmente, **41 millones** de niños

estadounidenses menores de 5 años muestran sobrepeso u obesidad

Más de **340 millones de niños** y adolescentes entre 5–18 años tienen sobrepeso u obesidad

Si continúan estas tendencias, habrá más niños obesos que con bajo peso para 2022, según el Colegio Imperial de Londres y la Organización Mundial de la Salud.



¿Cuáles son los signos y síntomas que debo buscar en los niños?

Muchos niños no presentan síntomas en las fases tempranas. Una vez producido un daño notable en el hígado, los signos de NAFLD/NASH pueden resultar más obvios.

Los niños pueden mostrar:

- Fatiga
- Cambios en el color de piel
- Dolor abdominal

La cirrosis es la enfermedad hepática avanzada y puede estar causada por la NASH. Si aparece en niños, es posible que se observen estos síntomas:

- Ictericia (color amarillento en la piel y en el blanco de los ojos)
- Picazón en la piel
- Inflamación de la barriga
- Orina de color oscuro



¿Cómo se diagnostica la NAFLD/NASH pediátrica?

El hígado graso y la NASH pediátrica pueden mostrar muy pocos síntomas observables en las fases tempranas. No obstante, existen varias pruebas para diagnosticar la NAFLD/NASH en los niños, tales como:

- 1 Historia/examen clínico general
- 2 Análisis de sangre
- 3 Pruebas de imagen (p. ej., ecografía, MRI)
- 4 Biopsia de hígado

¿Qué sucede si diagnostican a mi hijo/a?

Actualmente, no existen medicamentos aprobados para la NAFLD/NASH pediátrica. No obstante, en las fases tempranas, es posible detener su progresión a daño hepático o a NASH pediátrica mediante un cambio en el estilo de vida centrado en la actividad física y la nutrición.

Si no se trata y el hígado se daña tanto que se desarrolla insuficiencia hepática, es posible que el niño necesite un trasplante de órganos.



¿Cómo puede tratarse la NAFLD/NASH pediátrica?

La cantidad de grasa en el hígado puede reducirse mediante dieta, actividad física, manteniendo un peso saludable y unos hábitos de sueño adecuados. Esto puede ayudar a tratar y prevenir la NAFLD y NASH pediátrica en los niños.

Fije
esto en su
nevera como
recordatorio



Nutrición



Cambie las bebidas y refrescos azucarados por agua o bebidas bajas en calorías



No utilice dulces o comidas azucaradas como recompensa



Lea las etiquetas nutricionales para ver el contenido oculto de grasas, azúcar y sodio



Evite las porciones grandes para los niños. Considere usar platos de tamaño infantil



Márquese un objetivo de 5 porciones diarias de fruta y vegetales



Aléjese de la comida rápida y los alimentos fritos



Trate de evitar los alimentos procesados



Actividad



Aspire a 60 minutos de actividad física por día. No es necesario hacerlos en una sola vez. Busque que el niño camine más, haga ejercicio y tome las escaleras siempre que sea posible.



El sueño es importante. Fije una hora de acostarse para que su hijo duerma lo suficiente. Pregunte a su pediatra cuántas horas de sueño necesita cada noche.

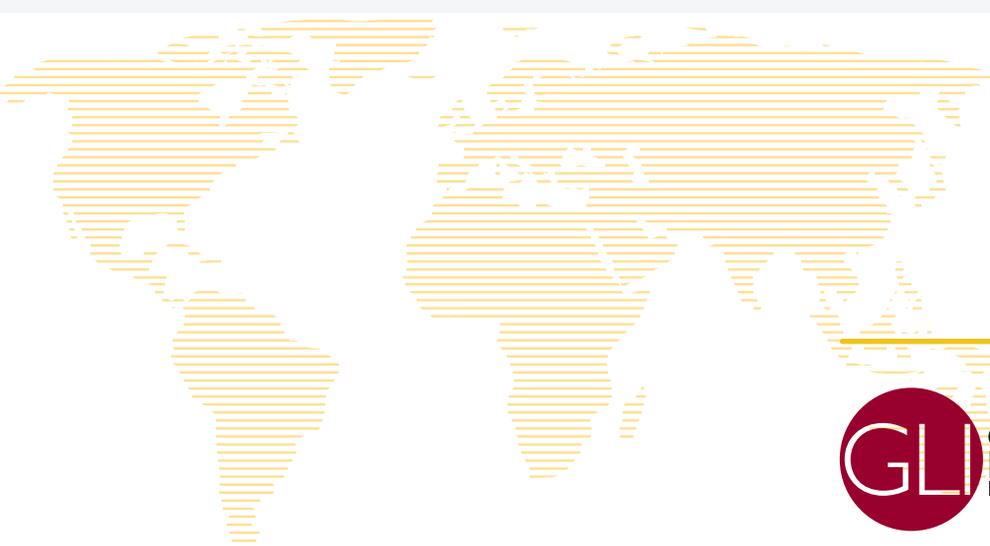


Reduzca el tiempo de pantalla limitando el uso de medios digitales y el tipo de dispositivos. Evite el tiempo de pantalla durante las comidas y asegúrese de que no interfiere con el sueño y la actividad física

¿Qué ensayos clínicos hay para mi hijo/a?

Los ensayos clínicos son estudios de investigación, con participantes de todas las edades, que buscan nuevas formas de prevenir, detectar y tratar enfermedades o de mejorar la calidad de vida. Las investigaciones centradas en niños ayudan a los científicos a:

- identificar los cuidados que son mejores para los niños
- descubrir la mejor dosificación de los medicamentos
- encontrar tratamientos para las enfermedades que afectan a los niños
- tratar las enfermedades que actúan de forma diferente en niños
- comprender cómo influye el tratamiento sobre el cuerpo de los niños en crecimiento



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



El Global Liver Institute es una organización sin fines de lucro y exenta de impuestos bajo la sección 501(c)(3), con sede central en Washington, D.C., Estados Unidos. Nuestra Misión es mejorar la efectividad de la comunidad de afectados por problemas hepáticos promoviendo la innovación, la colaboración y los enfoques escalados para erradicar las enfermedades hepáticas. International NASH Day y su logotipo es una marca registrada del Global Liver Institute.

Este contenido está diseñado para ofrecer información útil sobre salud para el público general. No está indicado como asesoría médica para problemas individuales. El Global Liver Institute, incluida su junta directiva y su personal de plantilla, rechaza explícitamente toda responsabilidad legal por pérdidas o riesgos, personales o de otro tipo, que se produzcan como consecuencia, directa o indirecta, del uso y aplicación de cualquier parte de este contenido.

Fuentes

Schwimmer JB, Deutsch R, Kahen T, Lavine JE, Stanley C, and Behling C. Prevalence of fatty liver in children and adolescents. *Pediatrics*. 2006; 118(4):1388–1393.

Chalasani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guidance from the American Association for the Study of Liver Diseases [publicado online en julio de 2017]. *Hepatology*. Doi:10.1002/hep.29367.

Tenfold increase in childhood and adolescent obesity in four decades: new study by Imperial College London and WHO, Nota de prensa del 11 de octubre de 2017, LONDRES- <http://www.who.int/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>.

NASPGHAN Clinical Practice Guideline for the Diagnosis and Treatment of Nonalcoholic Fatty Liver Disease in Children: Recommendations from the Expert Committee on NAFLD and the North American Society of Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition; Miriam B. Vos, et al.

Betancourt-García M.M., Arguelles A., Montes J., Hernández A., Singh M., Forse R.A. Pediatric Nonalcoholic Fatty Liver Disease: The Rise of a Lethal Disease among Mexican American Hispanic Children. *Obes. Surg.* 2017:1–9. doi: 10.1007/s11695-016-2440-5.

Symptoms & Causes of NAFLD & NASH in Children; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash-children/symptoms-causes>

Just Enough for You: About Food Portions; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/just-enough-food-portions>

The 2018 Physical Activity Guidelines for Americans, Physical Activity Guidelines Advisory Committee, U.S. Department of Health and Human Services - https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Clinical Trials for NAFLD & NASH in Children, NIDDK, NIH <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash-children/clinical-trials>