



Estilo de vida saludable y su impacto en las hepatopatías en adultos mayores

Healthy lifestyle and its impact on liver disease in older adults

Estilo de vida saudável e o seu impacto nas doenças hepáticas nos idosos

Jonathan Andres Baque-Pin ^I

jonathanbaque@live.com

<https://orcid.org/0000-0001-9457-845X>

Belgica Alejandra Guerra-Melendez ^{II}

guerra-belgica7486@unesum.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-8311-4369>

Emily Valentina De La A-Tomalá ^{III}

delaa-emily5970@unesum.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-6758-8038>

Correspondencia: jonathanbaque@live.com

Ciencias de la Salud

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 05 de julio de 2024 * **Aceptado:** 13 de agosto de 2024 * **Publicado:** 30 de septiembre de 2024

- I. Licenciado en Laboratorio Clínico, Docente Universidad Estatal del Sur de Manabí, Jipijapa, Manabí, Ecuador.
- II. Universidad Estatal del Sur de Manabí, Estudiante de la Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Laboratorio Clínico, Echeandia, Bolívar, Ecuador.
- III. Universidad Estatal del Sur de Manabí, Estudiante de la Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Laboratorio Clínico, Jipijapa, Manabí, Ecuador.

Resumen

Esta investigación es derivada del proyecto “Estrategias preventivas de hepatopatías de diferentes etiologías en adultos mayores de la comuna Sancán del cantón Jipijapa Fase II”. Cumpliendo con la articulación del mismo. En el estudio se aborda cómo los hábitos de vida influyen en las enfermedades del hígado, que son un problema de salud pública significativo. Factores como la obesidad, el consumo excesivo de alcohol y la falta de actividad física han incrementado la carga global de estas enfermedades. El principal objetivo del estudio es analizar cómo los estilos de vida saludables impactan las hepatopatías. Para lograrlo, se plantean objetivos específicos como identificar patrones dietéticos, investigar la relación entre el consumo de sustancias y las hepatopatías, y describir la efectividad de programas educativos sobre estilos de vida saludable. La metodología utilizada es una revisión bibliográfica descriptiva, se realizaron búsquedas exhaustivas en bases de datos académicas como PubMed, Scopus y Google Scholar, utilizando combinaciones de palabras clave y operadores booleanos. Los criterios de inclusión fueron investigaciones recientes, realizadas en humanos y documentos originales confiables, mientras que se excluyeron estudios con metodologías cuestionables o realizados en animales. La conclusión destaca que adoptar estilos de vida saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular, moderación en el consumo de alcohol y no fumar, puede prevenir y mejorar las enfermedades hepáticas. Además, se enfatiza la importancia de programas educativos y la atención primaria en el diagnóstico y tratamiento de estas enfermedades. Los cambios en el estilo de vida pueden ser un enfoque complementario efectivo al tratamiento médico, mejorando la salud hepática y la calidad de vida de los pacientes.

Palabras Clave: Estilos de vida saludables; Hepatopatías; Adultos mayores; Consumo de alcohol.

Abstract

This research is derived from the project "Preventive strategies for liver diseases of different etiologies in older adults in the Sancán commune of the Jipijapa canton Phase II". Complying with the articulation of the same. The study addresses how lifestyle habits influence liver diseases, which are a significant public health problem. Factors such as obesity, excessive alcohol consumption and lack of physical activity have increased the global burden of these diseases. The main objective of the study is to analyze how healthy lifestyles impact liver diseases. To achieve this, specific

objectives are proposed such as identifying dietary patterns, investigating the relationship between substance use and liver diseases, and describing the effectiveness of educational programs on healthy lifestyles. The methodology used is a descriptive bibliographic review, exhaustive searches were carried out in academic databases such as PubMed, Scopus and Google Scholar, using combinations of keywords and Boolean operators. Inclusion criteria were recent research, conducted in humans and reliable original documents, while studies with questionable methodologies or conducted in animals were excluded. The conclusion highlights that adopting healthy lifestyles, such as a balanced diet, regular exercise, moderation in alcohol consumption and not smoking, can prevent and improve liver diseases. In addition, the importance of educational programs and primary care in the diagnosis and treatment of these diseases is emphasized. Lifestyle changes can be an effective complementary approach to medical treatment, improving liver health and quality of life of patients.

Keywords: Healthy lifestyles; Liver diseases; Older adults; Alcohol consumption.

Resumo

Esta investigação deriva do projeto “Estratégias preventivas para doenças hepáticas de diferentes etiologias em idosos na comuna de Sancán do cantão de Jipijapa Fase II”. Cumprindo a sua articulação. O estudo aborda a forma como os hábitos de vida influenciam as doenças hepáticas, que são um importante problema de saúde pública. Fatores como a obesidade, o consumo excessivo de álcool e a falta de atividade física aumentaram a carga global destas doenças. O principal objetivo do estudo é analisar como os estilos de vida saudáveis impactam as doenças hepáticas. Para isso, são propostos objetivos específicos, como identificar padrões alimentares, investigar a relação entre o consumo de substâncias e as doenças hepáticas e descrever a eficácia de programas educativos sobre estilos de vida saudáveis. A metodologia utilizada é uma revisão bibliográfica descritiva, foram realizadas pesquisas exaustivas em bases de dados acadêmicas como o PubMed, Scopus e Google Scholar, utilizando combinações de palavras-chave e operadores booleanos. Os critérios de inclusão foram pesquisas recentes realizadas em humanos e documentos originais fidedignos, sendo excluídos os estudos com metodologias questionáveis ou realizados em animais. A conclusão realça que a adoção de estilos de vida saudáveis, como uma alimentação equilibrada, exercício regular, moderação no consumo de álcool e não fumar, pode prevenir e melhorar as doenças hepáticas. Além disso, salienta-se a importância dos programas educativos e dos cuidados

primários no diagnóstico e tratamento destas doenças. As mudanças no estilo de vida podem ser uma abordagem complementar eficaz ao tratamento médico, melhorando a saúde hepática e a qualidade de vida dos doentes.

Palavras-chave: Estilos de vida saudáveis; Doenças hepáticas; Idosos; Consumo de álcool.

Introducción

En las últimas décadas, la carga global de las hepatopatías ha aumentado, en parte debido a cambios en los estilos de vida y al incremento de factores de riesgo como la obesidad, el consumo excesivo de alcohol y la falta de actividad física (1). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades hepáticas causan aproximadamente 2 millones de muertes cada año a nivel mundial, subrayando su relevancia como un problema de salud pública significativo por ejemplo las hepatitis causan daños hepáticos y cáncer (Villar, 2021) (3).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) describe que, en la región de las Américas, las enfermedades hepáticas afectan a casi 3 millones de personas, y causa 1.3 millones de muertes y en su mayoría menores de 70 años, se pueden atribuir a los trastornos metabólicos 32%, siendo el factor más alto y el exceso de peso corporal en general, seguido del alcohol y el tabaquismo (Rivas & Ajquejay, 2021).

En Ecuador para el Dr. Ricardo Chong, gastroenterólogo y hepatólogo, es importante impulsar el diagnóstico primario de enfermedades hepáticas principalmente la hepatitis B y C al menos una vez en la vida, pues en el país al año se estiman unos 5 mil pacientes nuevos relacionados con enfermedades del hígado y enfermedades víricas tipo A, B y C, lo que destaca la necesidad de acercar la atención de enfermedades hepáticas en las comunidades y los centros de salud primarios para que las personas tengan un mejor acceso al tratamiento y la atención (5).

El concepto de un estilo de vida saludable se ha convertido en un aspecto clave para prevenir y manejar enfermedades. Este término abarca una serie de hábitos que favorecen el bienestar general y disminuyen el riesgo de desarrollar enfermedades. Entre estos hábitos se incluyen mantener una dieta balanceada, hacer ejercicio con regularidad, consumir alcohol con moderación, evitar fumar y manejar el estrés de manera efectiva (6). Adoptar hábitos de vida saludables es fundamental para prevenir enfermedades hepáticas y mejorar los resultados médicos en quienes ya las padecen (7).

El ejercicio físico regular es otro componente fundamental de un estilo de vida saludable que beneficia positivamente la salud hepática; mejora la sensibilidad a la insulina, reduce la grasa

visceral y hepática, y disminuye la inflamación. Estudios han demostrado que tanto el ejercicio aeróbico como el entrenamiento de resistencia pueden ser efectivos para mejorar la salud del hígado en individuos con enfermedad hepática grasa no alcohólica (8).

El consumo de alcohol es un factor de riesgo bien conocido para varias enfermedades del hígado, como la enfermedad hepática alcohólica y la cirrosis. Sin embargo, la relación entre el alcohol y la salud del hígado no es completamente directa. Aunque beber en exceso es claramente dañino, algunos estudios indican que el consumo moderado de alcohol podría ofrecer algunos beneficios para la salud cardiovascular. A pesar de esto, es fundamental establecer límites claros y fomentar la moderación para evitar daños en el hígado (9).

Además de la dieta, el ejercicio y el consumo de alcohol, otros factores de estilo de vida también juegan un papel importante en la salud hepática. El tabaquismo, por ejemplo, está asociado con un mayor riesgo de fibrosis hepática y cáncer de hígado. El estrés crónico puede contribuir a la inflamación y al daño hepático, mientras que los patrones de sueño adecuados son esenciales para la regeneración y reparación del hígado (10).

El propósito de esta investigación es analizar los estilos de vida saludable y su impacto en las hepatopatías en los adultos mayores. Centrándose en los patrones alimenticios, en cómo influye el consumo de alcohol, drogas y otras sustancias. Además, de los beneficios de los programas educativos en la incidencia y la prevención de enfermedades hepáticas. Las hepatopatías en los adultos mayores son preocupantes por su incidencia. Es por eso, que se debe orientar a los profesionales de la salud, la familia, comunidad y al adulto mayor sobre medidas que deben adoptar para mantener hábitos saludables que protejan y mejoren la función hepática. A partir de este contexto, surge la pregunta de investigación: ¿Cómo los estilos de vida saludable pueden mejorar la salud de los adultos mayores con hepatopatías?

Objetivos

Objetivo general

Analizar los estilos de vida saludable y su impacto en las hepatopatías

Objetivos específicos

- Identificar los patrones dietéticos y su impacto en la salud hepática.

- Investigar la relación entre el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias y la aparición de hepatopatías.
- Describir la efectividad de programas educativos sobre estilos de vida saludable.

Desarrollo

Enfermedades hepáticas

El hígado cumple con muchas funciones vitales, como la digestión de los alimentos y la gestión y distribución de los nutrientes. Existen numerosos tipos de enfermedades hepáticas. Algunas, como la hepatitis, son provocadas por virus. Otras pueden ser consecuencia del consumo excesivo de alcohol o de drogas. Cuando el hígado sufre daños prolongados o se forma tejido cicatricial y puede desarrollarse cirrosis (11).

Principales enfermedades del hígado

Hepatitis viral: El término se utiliza para referirse a la inflamación del hígado, que puede ser provocada por diversos factores, como infecciones virales, consumo de alcohol o acumulación de grasa en el hígado. La hepatitis viral se clasifica comúnmente como hepatitis A, B, C, D o E, dependiendo del tipo de virus involucrado. Estos cinco tipos son especialmente preocupantes debido a la alta incidencia de enfermedades y muertes que causan, así como por su capacidad para desencadenar brotes y epidemias. Si no se tratan a tiempo, muchas de estas hepatitis pueden causar daños hepáticos más graves (11).

Hepatitis A: Generalmente se contrae al consumir alimentos o agua contaminados. Aunque la hepatitis A suele ser menos grave, es fundamental obtener un diagnóstico adecuado para descartar enfermedades más serias con síntomas similares, como la hepatitis C o la cirrosis (cicatrización del hígado) (11).

Hepatitis B: Se transmite principalmente a través de la sangre (por uso de drogas intravenosas, tatuajes, piercings), por contacto sexual, y de madre a hijo durante el parto (transmisión vertical). La hepatitis B es extremadamente infecciosa, siendo entre 50 y 100 veces más contagiosa que el VIH. La infección puede ser aguda (corto plazo) o crónica (persistente). (12).

Hepatitis C: El virus de la hepatitis C (VHC) es un virus ARN que se propaga por contacto directo con sangre infectada. En el pasado, la mayoría de los contagios se producían a través de

transfusiones de sangre, pero hoy en día, el uso de drogas intravenosas es la causa más común de nuevos casos. Aunque la transmisión sexual del virus es posible, es poco frecuente, ya que no se transmite a través del semen o la saliva. Debido a que el virus puede permanecer en el cuerpo durante mucho tiempo, muchas personas no saben cómo se infectaron. Las personas con hepatitis C crónica deben realizar cambios en su estilo de vida, como seguir una dieta saludable, evitar por completo el alcohol y el tabaco, ya que estos hábitos pueden acelerar el desarrollo de la cirrosis. (11).

Hepatitis D: Es causada por el virus de la hepatitis D, y solo afecta a personas que ya tienen hepatitis B, ya que requiere de este virus para sobrevivir en el cuerpo. Al igual que la hepatitis B, se transmite principalmente por contacto con sangre infectada o por contacto sexual. La hepatitis D es más común en ciertas regiones de Europa, el Mediterráneo oriental y América del Sur. (9).

Hepatitis E: Al igual que la Hepatitis A, la Hepatitis E se transmite a través de las heces y prevalece debido a la falta de higiene y saneamiento. Cuando se viaja a partes del mundo con un saneamiento deficiente, donde la hepatitis E epidémica puede ser común, puede reducir su riesgo practicando buenas medidas de higiene de alimentos y agua (9).

NASH: El hígado graso, o hígado graso no alcohólico (NAFLD), es un término utilizado para describir una acumulación de grasa en el hígado. NAFLD cubre un espectro de afecciones hepáticas que van desde la esteatosis simple hasta la esteatohepatitis (EHNA) y la cirrosis. NAFLD generalmente se observa en personas con sobrepeso u obesidad, sin embargo, se ha encontrado en personas de un peso normal cuyas dietas son muy altas en contenido de grasa y/o azúcar. Un hígado sano debe contener poca o ninguna grasa y para la mayoría de las personas, llevar una pequeña cantidad de grasa en el hígado no causa problemas mayores. Tener altos niveles de grasa en el hígado también se asocia con un mayor riesgo de problemas como diabetes, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares (13).

El hígado graso es una condición reversible que puede resolverse estableciendo un estilo de vida saludable. No causa daño permanente a menos que se le permita progresar. Si la grasa ha estado en el hígado por un tiempo prolongado, las células del hígado pueden inflamarse y luego se usa el término NASH (esteatosis no relacionada con el alcohol). NASH puede progresar, al igual que muchas enfermedades hepáticas, a cirrosis y cáncer de hígado (13).

¿Cuáles pueden ser los síntomas de las enfermedades hepáticas?

Varios síntomas pueden aparecer los cuales incluyen:

- Náuseas, mareos y vómitos.
- Dolores en la parte superior del abdomen.
- Ictericia por un exceso de bilirrubina (bilis) en la sangre y en el cuerpo.
- Fatiga y debilidad
- Fiebre: Puede estar acompañada de dolor abdominal. Es fundamental medir la temperatura, ya que podría ser un indicio de inflamación o infección.
- Heces de color claro: generalmente están asociadas con un problema hepático (que puede afectar el colon).
- Prurito, debido a la acumulación de bilis debajo de la piel.
- Sangrado: El sangrado (en las fosas nasales) puede ser la causa de una deficiencia proteica causada por una disfunción en el órgano hepático.

Tener estos síntomas no está necesariamente relacionado con un problema hepático. Depende de tu médico diagnosticar una infección hepática (13).

Estilos de vida saludable

Los factores relacionados con el estilo de vida juegan un papel crucial en el pronóstico de los pacientes con enfermedades hepáticas. La evidencia acumulada sugiere que la desnutrición, la obesidad, el sedentarismo, el consumo de alcohol y tabaco, y posiblemente una mala higiene bucal, pueden incrementar el riesgo de progresión de estas enfermedades. Además, algunos de estos factores están asociados con un mayor riesgo de desarrollar carcinoma hepatocelular (Calpa, Santacruz, Bravo, & Zambrano, 2019).

Es fundamental reconocer que los factores relacionados con el estilo de vida son, en gran medida, modificables, lo que los convierte en un enfoque valioso para complementar el tratamiento etiológico y farmacológico en pacientes con enfermedades hepáticas. El estudio sobre la relación entre la promoción de estilos de vida saludables y los grupos etarios reveló que la actividad física, la alimentación saludable, el manejo del estrés y la prevención del consumo de sustancias lícitas fueron los estilos de vida promovidos en todos los grupos de edad (Calpa, Santacruz, Bravo, & Zambrano, 2019).

Dentro de los estilos de vida saludable están:

- Hacer ejercicio y control del peso.

- No fumar.
- Tomar poco alcohol y/o evitarlo completamente.
- Utilizar los medicamentos recomendados por el médico.
- Una dieta saludable.

Desde el punto de vista de la salud, Se busca fomentar una vida placentera, un funcionamiento positivo y la capacidad de enfrentar adversidades, lo que contribuirá al bienestar, crecimiento y envejecimiento saludable. Promover estilos de vida saludables implica crear conciencia de que tanto las personas como la sociedad deben manejar sus activos de salud para mejorar su bienestar. Una alimentación saludable es una herramienta eficaz para promover la salud, centrando la atención en una dieta equilibrada. Esto incluye incorporar tanto alimentos de origen animal como vegetal para garantizar la ingesta de una amplia gama de nutrientes esenciales, equilibrada y suficiente, para el mantenimiento de un buen estado de salud (15).

Ejercicio: Es un factor esencial para mantener la salud. Fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, alivia la depresión y facilita un mejor sueño

Tabaquismo: El consumo de cigarrillos es la principal causa de muerte evitable, y la exposición indirecta al humo del cigarro puede provocar cáncer de pulmón en personas que no fuman. Además, el humo de cigarrillo también está asociado con enfermedades cardíacas y daño hepático.

Consumo de alcohol: El consumo de alcohol altera varias funciones cerebrales, afectando inicialmente las emociones, el pensamiento y el juicio. Con el consumo continuo, el control motor también se ve afectado, lo que resulta en dificultades para pronunciar, reacciones más lentas y pérdida de equilibrio.

El alcoholismo puede provocar numerosos problemas de salud, incluyendo:

- Enfermedades del hígado y del páncreas
- Cáncer y otras enfermedades del esófago y del tracto digestivo
- Daño al miocardio
- Daño cerebral

Es importante evitar el consumo de alcohol mientras se toman medicamentos, ya que puede causar problemas graves. La combinación de alcohol con tranquilizantes o analgésicos puede ser mortal. Las mujeres embarazadas deben abstenerse de tomar cualquier fármaco o medicamento sin consultar a un médico, incluso los de venta libre. El feto es especialmente vulnerable a los daños

causados por los medicamentos durante los primeros tres meses de embarazo. Informe a su proveedor de salud si ha estado tomando cualquier droga antes de quedar embarazada.

Obesidad: El exceso de grasa corporal es una preocupación de salud importante. Puede sobrecargar el corazón, los huesos y los músculos, y aumentar el riesgo de desarrollar hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, venas varicosas, cáncer de mama, enfermedad de la vesícula biliar e hígado graso no alcohólico

Dieta: Mantener una dieta equilibrada es fundamental para una buena salud. Es recomendable elegir alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol. Además, se debe reducir el consumo de azúcar, sal (sodio) y alcohol. Incorporar más fibra en la dieta, que se encuentra en frutas, verduras, legumbres, granos enteros y nueces, también es beneficioso para la salud (16).

Metodología

Diseño y tipo de estudio

El presente estudio es de diseño documental-bibliográfica, descriptivo, lo que implica una búsqueda exhaustiva, meticulosa y replicable de la literatura científica a través de la técnica de lectura crítica para analizar la relación entre los estilos de vida saludable y las hepatopatías recopilando y sintetizando información proveniente de artículos científicos, guías clínicas, informes y otros documentos relevantes.

Criterios de elegibilidad

Se establecieron criterios específicos de inclusión y exclusión para seleccionar los estudios más relevantes y de alta calidad, entre los criterios de inclusión se consideraron investigaciones primarias y secundarias de no más de 5 años de antigüedad, escritos en inglés, español y portugués, que hayan sido realizados en humanos, documentos originales nacionales e internacionales provenientes de páginas científicas confiables, como tesis de pregrado y posgrado. Por otro lado, los criterios de exclusión abarcaron artículos con una metodología cuestionable, estudios en animales que no se puedan extrapolar directamente a humanos.

Estrategias de búsqueda

Para llevar a cabo esta revisión bibliográfica sobre "Estilo de vida saludable y su impacto en las hepatopatías", se realizó la búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas como PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar y Embase, incluyendo estudios publicados en los últimos 5 años. Se utilizaron combinaciones de palabras clave como "estilo de vida saludable", "hepatopatías", "salud hepática", "dieta", "ejercicio", "consumo de alcohol". Se utilizaron operadores booleanos tales como: "Estilo de vida saludable AND hepatopatías", "Dieta AND salud hepática", "Ejercicio AND enfermedad hepática", "Consumo de alcohol AND cirrosis"

Selección de estudio

El procedimiento de selección incluyó la identificación inicial, el filtrado por título y resumen, se procedió a una lectura exhaustiva de los materiales seleccionados, utilizando la información pertinente al tema de estudio. Además, se tomaron en cuenta estudios transversales, de cohortes, metaanálisis y estudios de caso control relacionados con la investigación.

Consideraciones éticas

Aunque no se involucraron participantes humanos ni animales directamente, se aplicaron principios éticos importantes durante todo el proceso. Se siguieron criterios predefinidos de inclusión y exclusión para la selección y evaluación objetiva de estudios, garantizando la transparencia y reproducibilidad mediante las pautas PRISMA. Todas las fuentes de información fueron mediante formato Vancouver. Además, se asegurará la objetividad y transparencia en la síntesis y presentación de los hallazgos.

Resultados

Tabla 1: patrones dietéticos y su impacto en la salud hepática.

Autores	País	Año	Método	Población	Patrones dietéticos	Salud hepática
Laserna (17)	España	2024	Estudio transversal observacional	206	Una dieta hipercalórica, especialmente una que sea rica en grasas	Progresión de la esteatohepatitis no alcohólica

					trans, grasas saturadas, colesterol y bebidas edulcoradas con fructosa.	
Tengfei et al (18)	China	2024	Estudio transversal prospectivo	175.300	Dieta baja en carbohidratos basada en plantas	Disminución de riesgo de enfermedad hepática crónica
Alvarado et al (19)	Ecuador	2023	Estudio descriptivo, analítico y correlacional, de corte transversal	40	Dificultades para seguir la dieta recomendada	Aumento de las complicaciones médicas cirróticas
Dueñas (20)	España	2023	Estudio transversal	398	Malos Hábitos alimenticios	Esteatosis y fibrosis hepática.
Nieto (21)	España	2022	Estudio analítico cuasi experimental, longitudinal	60	Dieta hipercalórica e hiperproteica	Asociación con la disminución de las complicaciones médicas cirróticas
Silva (22)	Brasil	2021	Estudio observacional de serie de casos con grupo control	85	Ingesta de calorías, carbohidratos, proteínas, Grasas, colesterol, grasas saturadas y ácido oleico y ácidos grasos.	Trastornos hepática y metabólica
Guijarro (23)	España	2021	Estudio transversal observacional	76	Consumir bollería industrial, galletas o pastelitos en el desayuno, comer comida rápida una o más veces a la semana, y tomar refrescos	Esteatosis y fibrosis hepática.

					azucarados o golosinas varias veces al día.	
Arenaza (24)	España	2021	Estudio transversal	137	Dieta hipercalórica e hiperproteica	Riesgo de padecer enfermedades hepáticas
Salehi et al (Salehi, y otros, 2021)	Irán	2021	Estudio de casos y controles	225	Patrón dietético occidental, patrón dietético saludable y patrón dietético tradicional	Aparición de enfermedad del hígado graso no alcohólico
Eun et al (26)	Corea	2019	Estudio transversal prospectivo	1190	Alimentación tradicional	Enfermedad de hígado graso no alcohólico

Análisis e interpretación: El análisis de los resultados revela que la ingesta de una dieta con exceso de calorías, rica en grasas trans, saturadas y colesterol, así como el consumo de bebidas azucaradas con fructosa, incide más significativamente en la progresión de la esteatohepatitis no alcohólica. Desayunar bollería industrial, galletas o pastelitos, consumir comida rápida una o más veces a la semana, o tomar refrescos azucarados y golosinas varias veces al día están fuertemente asociados con la esteatosis y fibrosis hepática. Malos hábitos alimenticios en general también contribuyen a estos trastornos hepáticos. La dieta hipercalórica e hiperproteica se relaciona tanto con un aumento del riesgo de enfermedades hepáticas como con una disminución de complicaciones médicas cirróticas. Las dificultades para seguir la dieta recomendada aumentan las complicaciones médicas cirróticas. Un patrón dietético occidental y un patrón dietético tradicional están asociados con la aparición de la enfermedad del hígado graso no alcohólico (EHGNA), mientras que una dieta baja en carbohidratos basada en plantas puede disminuir el riesgo de enfermedad hepática crónica.

Tabla 2: Consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias y la aparición de hepatopatías.

Autores	País	Año	Método	Población	Consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias	Consecuencias
Tortonese (27)	Argentina	2023	Estudio de casos y controles	48	Consumo de alcohol diariamente	Riesgo de desarrollo de enfermedades hepáticas
Valverde (28)	Ecuador	2022	Estudio observacional, descriptivo y transversal	210	Consumo excesivo de alcohol	Desarrollo de enfermedades hepáticas
Del Valle et al (29)	Cuba	2021	Estudio observacional, descriptivo y transversal	270	Consumo excesivo y prolongado de alcohol	Morbilidad elevada por afecciones hepáticas
Alvarez (30)	Perú	2021	Diseño experimental no longitudinal correlaciona	54	Consumo de alcohol y tabaco	Desarrollo de cirrosis hepática
Leija et al (31)	México	2020	Estudio descriptivo	75	Consumo de alcohol y tabaco	Ocasiona enfermedades hepáticas
Macía (Macía, 2021)	España	2020	Estudio descriptivo observacional, longitudinal	11	Consumo de alcohol y tabaco	Daño hepático
Esquivel (33)	Ecuador	2019	Investigación mixta de diseño cuasiexperimental, transversal y de investigación-acción	53	Consumo de alcohol	Riesgo de daño hepático
Ríos y Rivas (34)	Nicaragua	2019	Estudio de corte transversal analítico	235	Consumo de alcohol	Riesgo de daño hepático
Younossi et al (35)	Estados Unidos	2019	Estudio de cohorte	4264	Consumo de alcohol	Hepatopatía Alcohólica
Neil et al (36)	Estados Unidos	2019	estudio transversal	3453	Consumo de alcohol	Evolución de enfermedades hepáticas

Análisis e interpretación: El consumo de alcohol, de manera excesiva y prolongada, es el factor más significativo en la morbilidad elevada por afecciones hepáticas. El consumo diario de alcohol y tabaco están fuertemente asociados con el desarrollo de cirrosis y otras enfermedades hepática. Estos hábitos contribuyen a la evolución de enfermedades hepáticas, siendo un determinante clave en el desarrollo y progresión de trastornos hepáticos.

Tabla 3: efectividad de programas educativos sobre estilos de vida saludable.

Autores	País	Año	Método	Población	Programas educativos	Resultado
Valencia et al (37)	Colombia	2024	Investigación de tipo descriptivo de corte transversa	20	Estrategias con enfoques al cuidado del cuerpo, la motricidad y metabolismo	Prevención de daño hepático
Martín (38)	España	2023	Investigación cuasi experimental	1002	Intervención dietética	Disminución de daños de la esteatosis hepática y sus posibles daños
Albán (39)	Perú	2022	Investigación cuasi experimental, con diseño descriptivo observacional	1030	Protocolo educativo	Prevención de Cirrosis Hepática avanzada
Plaza et al (40)	España	2022	Estudio observacional, transversal y descriptivo	107	Estrategia basada en dieta mediterránea	Modificar patrones y estilos no saludable y Disminución de daño hepático
Quispe (41)	Perú	2021	Enfoque cuantitativo de nivel experimental, observacional, prospectivo, longitudinal, analítico, multivariado.	84	Programa reforma de vida	Prevención de la esteatosis hepática y sus posibles daños

Miranda (42)	Panamá	2021	enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de tipo descriptivo-correlacional	50	Intervención dietética y disminución de Alcohol y Tabaco	Prevenir daño Hepático
Reyes y Oyola (43)	Perú	2020	Estudio de diseño cuasiexperimental	136	Programa educativo Nutricional	Mejora la salud y evita enfermedades hepáticas
Coronel y Moreira (Coronel & Moreira, 2019)	Ecuador	2019	Estudio de método inductivo, modalidad cuali cuantitativo y tipo descriptivo, de campo, transversal	42	Estrategia Basada en promoción y prevención de enfermedades	Prevención y disminución de daño hepático
López y Pumachaico (45)	Perú	2019	Investigación de carácter cuantitativo de tipo Descriptivo Correlacional	160	Promoción de estilos de vida saludables	Cuidado Hepático
Coello (46)	Ecuador	2019	Investigación cuasi experimental de cohorte longitudinal y alcance descriptivo y correlacional.	64	Intervención para mejora de actividad física	Disminución de los valores de AST y ALT provocando la remisión de la esteatosis hepática no alcohólica (EHNA)

Análisis: Las intervenciones como los programas de reforma de vida y las intervenciones dietéticas, son fundamentales para disminuir los valores de AST y ALT, lo que provoca la remisión del esteatosis hepática no alcohólica (EHNA) y previene la esteatosis hepática y sus posibles daños. Los protocolos educativos y programas nutricionales mejoran la salud general y previenen enfermedades hepáticas, incluyendo la cirrosis hepática avanzada. Estrategias basadas en la dieta mediterránea y en la promoción y prevención de enfermedades ayudan a modificar patrones y estilos de vida no saludables y a disminuir el daño hepático. Además, la promoción de estilos de vida saludables y la intervención dietética, junto con la reducción del consumo de alcohol y tabaco,

son cruciales para el cuidado hepático y la prevención de daños hepáticos. Estrategias enfocadas en el cuidado del cuerpo, la motricidad y el metabolismo también contribuyen a la prevención del daño hepático.

Discusión

Los estilos de vida y los hábitos adoptados por los adultos mayores son factores cruciales para el control de las enfermedades hepáticas y pueden influir en el proceso de salud-enfermedad. Estos hábitos son herramientas individuales que ayudan a mejorar la salud, reduciendo el riesgo de diversas afecciones orgánicas y psicológicas. Un buen estilo de vida es esencial para los adultos mayores, ya que, debido al proceso natural de envejecimiento, el riesgo de padecer enfermedades hepáticas aumenta, lo que puede reducir progresivamente su calidad de vida. (47).

Los patrones alimenticios son importantes en el impacto que tienen en las enfermedades hepáticas, en un estudio realizado por Dueñas resalta malos hábitos alimenticios pueden ocasionar enfermedades hepáticas como esteatosis y fibrosis hepática (20). Al igual, para Guijarro en su investigación dice que desayunar bollería galletas o pastelitos, alimentarse con comida rápida varias veces a la semana o tomar refrescos azucarados o golosinas varias veces a lo largo de una jornada puede ocasionar las mismas enfermedades (23). Por lo contrario, para López dice que la resistencia a la insulina, la obesidad, hipertensión arterial y los trastornos metabólicos son los factores más relevantes para padecer esteatosis y fibrosis hepático y no solo la mala alimentación (48).

En la aparición de hepatopatías el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias son grandes contribuyentes para padecer enfermedades hepáticas. Los autores como Del Valle, Valverde (29) en cada uno de sus estudios determinan que el principal factor para el desarrollo de enfermedades hepáticas es el consumo prolongado del alcohol (33). Sin embargo, Mendoza et al dicen el consumo excesivo de alcohol y drogas no solo pueden causar enfermedades hepáticas en los adultos mayores sino tener la interacción entre fármacos, la disminución en la calidad de vida y deterioro cognitivo. También dice que el alcohol no es principal factor para padecer hepatopatías sino también, que la polifarmacia es el principal factor en adultos mayores para padecer enfermedades hepáticas (49). Por otra parte, los programas educativos también son parte fundamental en el prevención y tratamiento de hepatopatías en los adultos mayores, en estudios realizados por Martín; Plaza, Reyes y Oyola comparten los mismos resultados mencionando que las estrategias nutricionales son el

pilar principal a la hora de prevenir enfermedades hepáticas y en la mejora de la salud con respecto a esas patologías. No obstante, en otro estudio realizado por Ruggero Giacomoni denominado “El efecto del ejercicio físico sobre la esteatohepatitis asociada con disfunción metabólica (MAFLD) en adultos” menciona que la actividad física es la mejor estrategia para la prevención y mejorar la salud de los adultos mayores que padecen enfermedades hepáticas (50).

Conclusiones

La ingesta de una dieta hipercalórica, especialmente rica en grasas trans, grasas saturadas y colesterol, así como el consumo de bebidas edulcoradas con fructosa, incide significativamente en la progresión de la esteatohepatitis no alcohólica. Estos malos hábitos alimenticios en general están fuertemente asociados con la esteatosis y fibrosis hepática.

El consumo excesivo y prolongado de alcohol es el factor más significativo en la morbilidad elevada por afecciones hepáticas. El consumo diario de alcohol está fuertemente asociado con el desarrollo de cirrosis y otras enfermedades hepáticas, siendo un determinante clave en la evolución y progresión de trastornos hepáticos.

Las intervenciones como los programas de reforma de vida y las intervenciones dietéticas son fundamentales para disminuir la esteatosis hepática no alcohólica (EHNA) y sus posibles daños. Los protocolos educativos y programas nutricionales mejoran la salud general y previenen enfermedades hepáticas, incluyendo la cirrosis hepática avanzada.

Referencias

1. Burgos D, Sánchez R, Figueroa A, Mateos B. Medicina - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado. .
2. Villar C. Factores asociados a cirrosis hepática en pacientes del servicio de medicina del Hospital Santa Rosa de enero del 2018 a junio del 2020 [Tesis] , editor. Lima: [Universidad Ricardo Palma]; 2021.
3. Organización Mundial de la salud. WHO. [Online].; 2023 [cited 2024 Julio 21. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/28-07-2023-who-launches--one-life--one-liver--campaign-on-world-hepatitis-day>.

4. Rivas O, Ajquejay M. Caracterización epidemiológica de pacientes adultos con cáncer hepático en América [Tesis], editor. Guatemala: [Universidad San Carlos de Guatemala]; 2021.
5. Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. iess. [Online].; 2022 [cited 2024 Julio 21. Available from: https://www.iess.gob.ec/es/sala-de-prensa/-/asset_publisher/4DHq/content/71-pacientes-con-hepatitis-b-son-atendidos-en-la-clinica-del-higado-del-hcam/10174?redirect=https://www.iess.gob.ec/es/sala-de-prensa%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_4DHq%26p_p_lifecycle%3D0.
6. Flores S. Impacto de la nutrición en el envejecimiento. LATAM X. 2023; 4(6): p. 1384 – 1392.
7. Medina C. Papel de la dieta mediterránea en el control de las enfermedades [Tesis], editor. España: [Universidad de Jaén]; 2022.
8. Cebrián M, Tárraga L, Tárraga P. Beneficios de la dieta mediterránea y la actividad física en adolescentes. Journal of Negative and No Positive Results. 2023; 8(3): p. 596-614.
9. Ramón J, Rocío M, Javier A, Arias M. Enfermedad hepática por alcohol. Guías de práctica clínica. Documento de consenso auspiciado por la AEEH Enfermedad hepática relacionada con el alcohol. Guías de práctica clínica. Documento de consenso patrocinado por la AEEH. Gastroenterología y Hepatología. 2019; 42(10): p. 657-676.
10. Ledesma C. Ensayo clínico comparativo de dos dietas hipocalóricas: dieta con patrón Mediterráneo, frente a dieta hipograsa en pacientes con esteatosis hepática metabólica (EHMET). Papel del polimorfismo PNPLA3 en la respuesta a la dieta. [Tesis], editor. España: [Universidad de Valladolid]; 2024.
11. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. National Of Diabetes And Digestive and Kidney Disease. [Online].; 2019 [cited 2024 Julio 21. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado>.
12. Centro de control de enfermedades. CDC. [Online].; 2022 [cited 2024 Julio 21. Available from: <https://www.cdc.gov/hepatitis/hbv/bfaq.htm>.
Asociación Catalana de Pacientes Hepáticos. ASSCAT. [Online].; 2019 [cited 2024 Julio 21. Available from: <https://asscat-hepatitis.org/cuales-son-las-principales-enfermedades-del-higado/>.

13. Calpa A, Santacruz G, Bravo M, Zambrano C. Promoción de estilos de vida saludable: Estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2019; 24(2): p. 139-155.
14. Rivera E. Camino salutogénico: estilos de vida saludable. *Revista Digital de Postgrado*. 2019; 8(1): p. 1-6.
15. Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. Medline Plus. [Online].; 2020 [cited 2024 Julio 21. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>.
16. Laserna C. Ensayo clínico comparativo de dos dietas hipocalóricas. [Tesis] ed. España: [Universidad de Valladolid]; 2024.
17. Tengfei L, Jianh Z, Haoze C, Han X, Fangyuan J, Xinxuan L. Dietary patterns in the progression of metabolic dysfunction-associated fatty liver disease to advanced liver disease: a prospective cohort study. *Journal Pre-proof*. 2024; 10(1): p. 1-37.
18. Alvarado M, Betancourt E, Villamarín L. Calidad de vida de los pacientes con cirrosis hepática. *Revista Finlay*. 2023; 13(3): p. 149-164.
19. Dueñas M. Prevalencia y factores de riesgo de enfermedad hepática grasa no alcohólica en pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal. [Tesis] ed. España: [Universidad de Zaragoza]; 2023.
20. Nieto S. Efectos de las dietas hipercalóricas e hiperproteicas en pacientes con cirrosis hepáticas. [Tesis] ed. España: [Universidad de las Islas Baleares]; 2022.
21. Silva R. Influência dos hábitos alimentares nos parâmetros bioquímicos e antropométricos de pacientes com doença hepática gordurosa não alcoólica [Tesis] , editor. Maceió: [Universidad Federal de Alagoas]; 2021.
22. Guijarro E. Relación entre la Adherencia a la dieta mediterránea y la esteatosis hepática. [Tesis] ed. España: [Universidad de Valladolid]; 2021.
23. Arenaza L. The influence of dietary habits on hepatic steatosis and cardiovascular health in children. [Tesis] ed.: [Universidad Pública de Navarra]; 2021.
24. Salehi A, Sadat S, Beigrezaei S, Pourmasomi C, Ghiasvand R, Hadi E, et al. Dietary patterns and risk of non-alcoholic fatty liver disease. *BMC Gastroenterol*. 2021; 21(41): p. 1-12.
25. Eun G, Youn J, Sun Y, Eun J, Young S, Hyun J, et al. Dietary patterns are associated with the prevalence of nonalcoholic fatty liver disease in Korean adults. *Nutrition*. 2019;(62): p. 32-38.

26. Tortonese E. Factores de riesgo implicados en el desarrollo de infecciones nosocomiales en pacientes ingresados por hepatitis alcohólica en un hospital de segunda complejidad. [Tesis] ed.: [Universidad Nacional de Rosario]; 2023.
27. Valverde B. Determinación de la relación Asat/Alat (Coeficiente de Ritis) como método diagnóstico de enfermedades hepáticas en choferes de las cooperativas de taxis de la ciudad de Riobamba, 2021. [Tesis] ed. Chimborazo: [Univeesidad Politecnica del Chimborazo]; 2022.
28. del Valle S, del Valle S, Piñera M, Mena M. Comorbilidades en pacientes con enfermedad hepática alcohólica. MEDISAN. 2021; 25(2): p. 373-387.
29. Alvarez E. Factores de riesgo asociados a las complicaciones de pacientes con cirrosis hepática en el servicio Gastroenterología del Hospital Regional Docente Clínico-Quirúrgico Daniel Alcides Carrión. [Tesis] ed. Huancayo: [Universidad Peruana Los Andes]; 2021.
30. Leija A, Herndez E, Lara B, Medina B. Consumo de tabaco y alcohol en el adolescente. Eureka. 2020;(17): p. 109-122.
31. Macía C. Utilidad de las queratinas séricas en el diagnóstico de las enfermedades hepáticas. [Tesis] ed. España: [Universidad de Santiago de Compostela]; 2021.
32. Esquivel K. Prevalencia del consumo de alcohol y tabaco en los funcionarios del Hospital Homero Castanier Crespo. [Tesis] ed. Azuay: [Universidad del Azuay]; 2019.
33. Ríos C, Rivas C. Prevalencia y factores asociados al consumo de alcohol y sus consecuencias autopercebidas en trabajadores del mercado Raúl Cabezas de León, marzo-abril de 2019. [Tesis] ed. Nicaragua: [Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua]; 2019.
34. Younossi Z, Stepanov M, Ong J, Yilmaz Y, Dusej A. Effects of Alcohol Consumption and Metabolic Syndrome on Mortality in Patients With Nonalcoholic and Alcohol-Related Fatty Liver Disease. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*. 2019; 17(8): p. 1625-1633.
35. Neil S, Ventura M, Abraldes J, Alboraie M. Alcohol-Related Liver Disease Is Rarely Detected at Early Stages Compared With Liver Diseases of Other Etiologies Worldwide. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*. 2019; 17(11): p. 2320-2329.

36. Valencia C, Hernández M, Cristancho C, Acevedo L. Promoción de estilos de vida saludables en adultos mayores en la ciudad de Bogotá localidad de Kennedy año 2024. [Tesis] ed. Bogota: [Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD]; 2024.
37. Martín L. Evolución a medio plazo de los fenotipos metabólicos de riesgo en pacientes cardiovasculares sometidos a una intervención dietética. [Tesis] ed. España: [Universidad de Córdoba]; 2023.
38. Albán H. Prevención terciaria en salud para disminuir la morbimortalidad de pacientes con cirrosis hepática en el hospital regional docente de Cajamarca. 2019 - 2021. [Tesis] ed. Cajamarca: [Universidad Nacional de Cajamarca]; 2022.
39. Plaza F, Martínez J, Navarr R. Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanidad Militar*. 2022; 78(2): p. 74-81.
40. Quispe M. Impacto del programa reforma de vida en la prevención de la esteatosis hepática en docentes de la ciudad de Chachapoyas. [Tesis] ed. Peru: [Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]; 2021.
41. Miranda A. Conocimiento y aplicabilidad de estilos de vida saludables influyentes para prevenir enfermedades crónicas, adultos, Zambrano. [Tesis] ed. PANama: [Universidad especializada de las Americas]; 2021.
42. Reyes S, Oyola M. Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*. 2020; 9(17): p. 55 - 75.
43. Coronel G, Moreira A. Rol educador enfermero en el manejo de estilos de vida saludables en usuarios de 20 a 40 años del Centro de Salud Venus del Río Quevedo mayo-septiembre 2019. [Tesis] ed. Babahoyo: [Universidad Tecnica de Babahoyo]; 2019.
44. López D, Pumachaico E. Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote - 2018. [Tesis] ed. Perú: [Universidad Nacional El Santa]; 2019.
45. Coello J. Intervención para modificar la actividad de la esteatosis hepática no alcohólica en pacientes portadores de la enfermedad. [Tesis] ed. Chimborazo: [Escuela Superior Politécnica de Chimborazo]; 2019.
46. M. G, A. P, J. C. Estilos de vida saludables en adultos mayores. *Revista Cubana de Reumatología*. 2022; 24(4).

- A. L, J. D, G. G, M. M. Abordaje preventivo en la enfermedad por hígado graso no alcohólico. *Epistemus*(Sonora). 2023; 16(32).
47. M. M, J. B, A G. Asociación del consumo de sustancias psicoactivas con el cuidado y la salud del adulto mayor. *Salud Mental*. 2019; 38(1).
48. R. G. El efecto del ejercicio físico sobre la esteatohepatitis asociada con disfunción metabólica (MAFLD) en adultos con obesidad: una revisión sistemática de la literatura. (DIMED DDM, editor. Italia: UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA ; 2023).

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).