



CONSUELOZANO®

RECOMENDACIONES
PARA QUIEN
PRESENTE
DISFUNCIONES DE
HÍGADO O
VESÍCULA BILIAR

Noviembre 2022

✉ celozzano@hotmail.com

🌐 www.consuelozano.com.mx



Compartir información que puede ser de utilidad para quienes presenten disfunción del hígado o vesícula biliar.

Únicamente busca informar y compartir, consulte a su médico para recibir el tratamiento y las indicaciones precisas.

Atte.

**María del Consuelo
Lozano Moreno**

DATOS RELEVANTES

“Epidemia de obesidad, una tendencia creciente”

Parece ser que la enfermedad de hígado graso no alcohólica (EHGNA) es una enfermedad de moda, según médicos de la Cruz Roja de Córdoba España (2022):

al día de hoy, la enfermedad hepática más frecuente que vemos en nuestras consultas. Afecta hasta un 46 % de las personas adultas en los países occidentales desarrollados, seguramente asociado al número cada vez mayor de gente con sobrepeso y obesidad. Incluso puede aparecer hasta en el 7% de personas delgadas.



La obesidad se ha convertido en otra pandemia asociada a la enfermedad del hígado graso no alcohólico (EHGNA), de acuerdo a una investigación de la Universidad de Illinois en el 2018, esta enfermedad es catalogada como la causa más frecuente entre las enfermedades hepáticas crónicas en niños y adolescentes en los países desarrollados (Sarwar, 2018).

DATOS RELEVANTES

Los principales factores de riesgo para el desarrollo del hígado graso, así como su incidencia, han aumentado de forma paralela en individuos de todas las edades . De acuerdo con proyecciones recientes, la EHGNA será la causa más común de trasplante de hígado en los países industrializados en los próximos diez años (Nayelly García-López, Alicia Jiménez-Alvarez, Efrén Murillo-Zamora., 2021).



Lamentablemente la obesidad en México es un problema de salud que va en aumento ante los entornos obesogénicos en los estilos de vida de los niños, la reducida actividad física de la población y los hábitos alimenticios ricos en grasas saturadas.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018, más de un tercio de los niños y adolescentes mexicanos presenta sobrepeso/obesidad (5 a 11 años, 35.6%; 12 a 19 años, 35.8%).

DATOS RELEVANTES

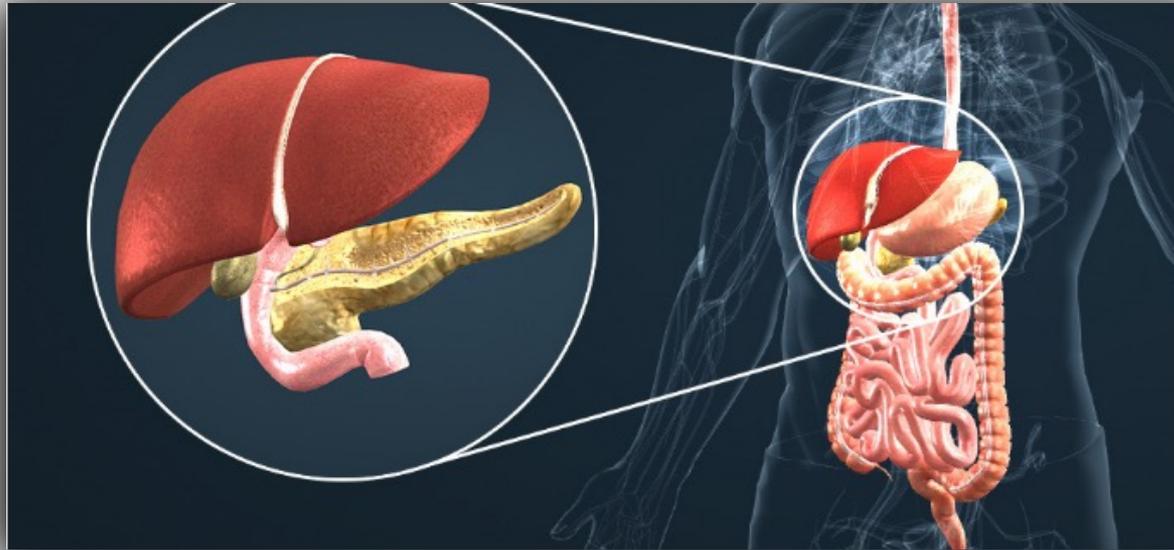


Según un estudio del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS,2021).

“En México, uno de cada diez menores de entre 1 y 15 años de edad tiene sobrepeso u obesidad y cuenta con hígado graso, asociado a una alimentación poco saludable y falta de actividad física”

El Dr. Rodrigo Vázquez Frías, coordinador del Comité de Nutrición Temprana de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, mencionó que el hígado graso es el padecimiento hepático más frecuente en menores de edad, seguido de la hepatitis A. Lamentablemente se asocia a un mayor riesgo de diabetes, hipertensión arterial, daño renal y cardiovascular (Medix, 2022).

EL HIGADO



- Es uno de los órganos de mayor tamaño dentro del cuerpo.
- Ayuda al organismo a digerir los alimentos.
- Almacena energía.
- Depura fármacos y sustancias tóxicas del organismo.
- Secreta la bilis para descomponer grasas en el intestino.

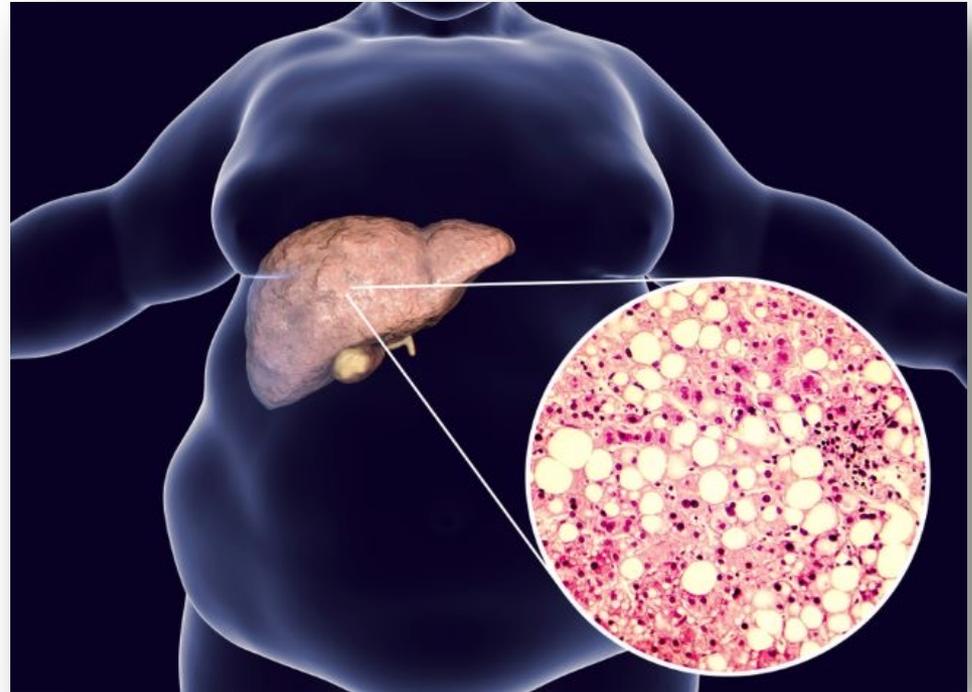
EMOCIONES ASOCIADAS AL HÍGADO



- Enfado
- Intolerancia
- Negación
- Estrés de Vida
- Fastidio ante una circunstancia nueva

CAUSAS DE LA DISFUNCIÓN DEL HÍGADO

- Obesidad
- Hígado Graso
- Metabolismo lento
- Diabetes Mellitus
- Alcoholismo, cirrosis
- Factores genéticos
- Sedentarismo
- Cáncer de Hígado
- Mala alimentación
- Síndrome metabólico
- Haber contraído Hepatitis A, B o C



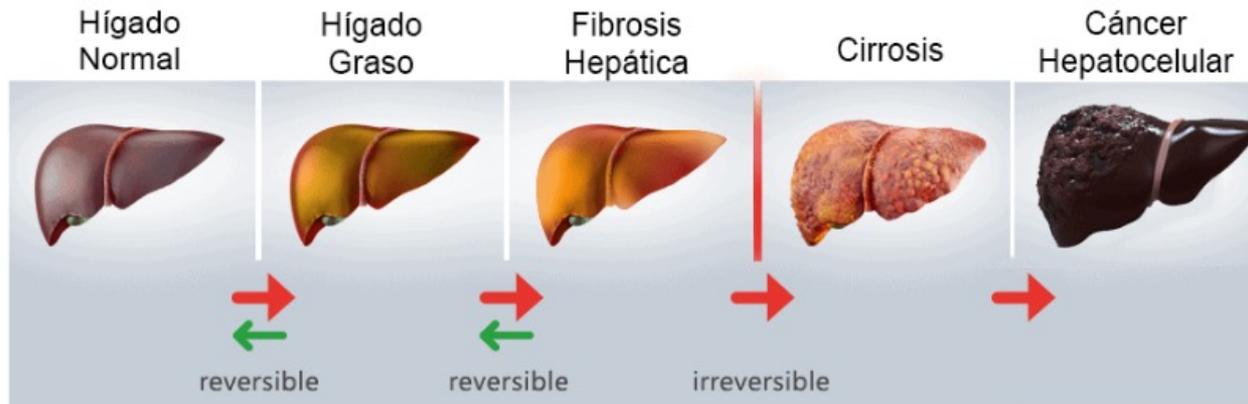
SÍNTOMAS EN LA DISFUNCIÓN DEL HÍGADO

- Acné
- Mala Digestión
- Dolor de estómago
- Diarrea
- Falta de apetito
- Colesterol alto
- Estrés
- Debilidad en el cuerpo.
- Sueño excesivo después de comer
- Cansancio, pesadez, fatiga crónica
- Alteración del sueño entre 1:00 y 3:00 am
- Tener moretones con facilidad
- Dolores de cabeza
- Coloración amarillenta en la piel (ictericia)



HÍGADO GRASO

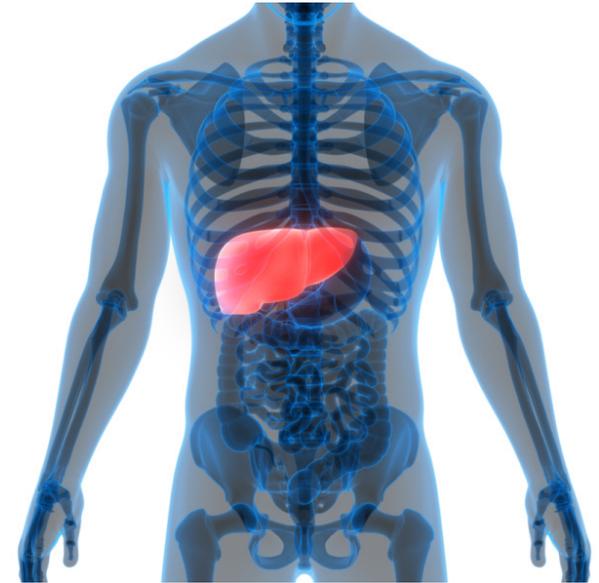
Conocido médicamente como **esteatosis hepática**, es una enfermedad hepática, que genera el depósito excesivo de grasa en las células hepáticas, así como la acumulación de triglicéridos.



Anteriormente se asociaba al consumo de alcohol en exceso, en la actualidad se relaciona con la obesidad y los altos niveles de colesterol y triglicéridos. Por lo que ha sido llamada **Enfermedad de Hígado Graso No Alcohólica (EHGNA)**

EFECTOS en el Sistema Musco-esquelético con la Disfunción del Hígado

La Disfunción del Hígado se puede manifestar con: Molestias en la extremidad superior derecha de la espalda, bloqueos cervicales del lado derecho, descompensación del hombro derecho, tortícolis derecha.

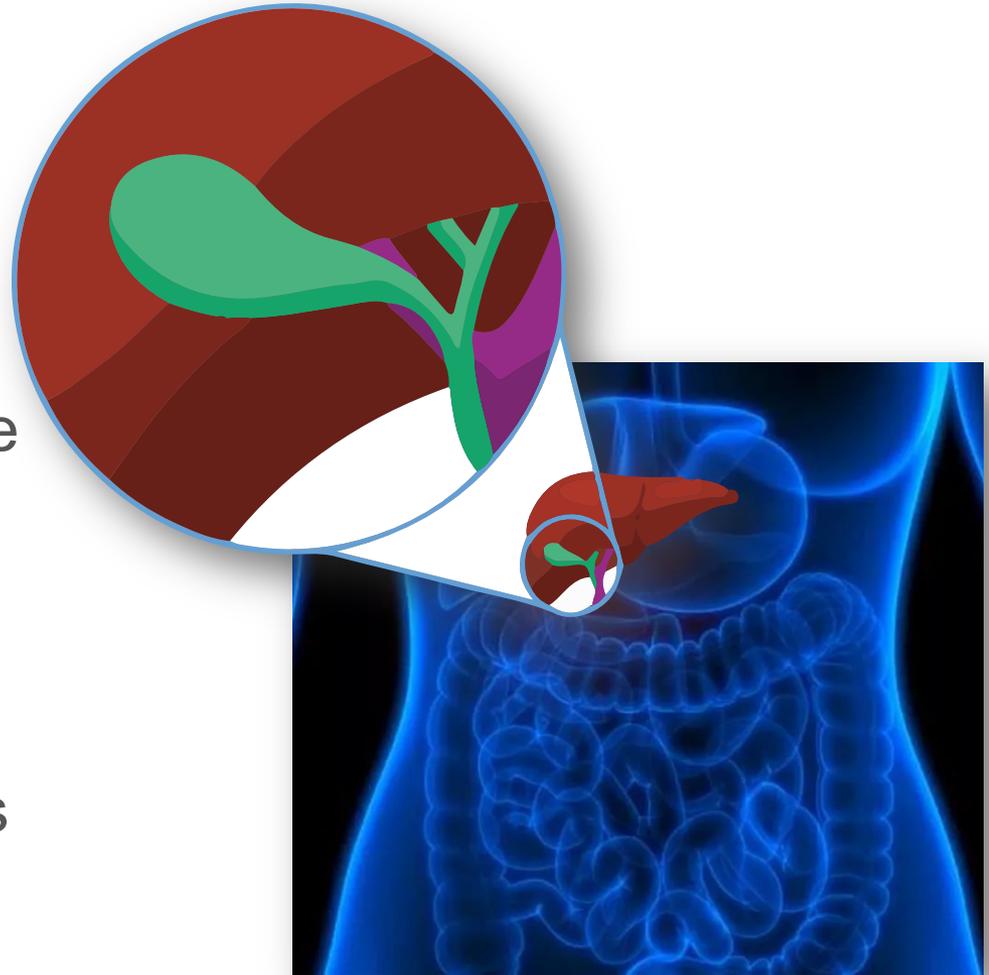


Se dice que la disfunción del hígado llega a ocupar la articulación del hombro derecho como basurero, lo hace acumulando toxinas en forma de microcristales de ácido úrico, ácido sálico o de calcio.

El cólico hepático se llega a manifestar con un dolor debajo de las costillas del lado derecho, por lo que se presenta dolor en toda la Parrilla Costal Derecha.

LA VESÍCULA BILIAR

- Almacena y concentra la bilis secretada por el hígado.
- Mejora la disolución del colesterol y la absorción de grasas.
- Ayuda el proceso de digestión y a la absorción de vitaminas.
- Favorece los movimientos intestinales.



EMOCIONES ASOCIADAS A LA VESÍCULA BILIAR



- Ira
- Amargura
- Disgusto
- Crítica
- Envidia
- Conflictos
- que no se han podido manejar, que generan rabia e impotencia.

SÍNTOMAS DE VESÍCULA BILIAR ALTERADA

- Sistema Nervioso desquiciado
- Hipersensibilidad olfativa
- Hipersensibilidad visual, le molesta la luz.
- Mareos con ascos, dolor de cabeza
- Dolor en la nuca que puede llegar hacia el ojo
- Fuerte dolor abdominal resultado de la inflamación de la vesícula, también llamada colecistitis, cólico biliar o ataque de vesícula. Suele presentarse después de ingerir comidas abundantes en grasas.



EFECTOS en el Sistema Musco-esquelético cuando hay problemas de Vesícula Biliar

Somatización en la espalda, pesadez en los hombros, afectaciones en las lumbares 2 y 3, dolor en la nuca del lado derecho. Dolor en la 4^a. vertebra dorsal.



Epicondritis

Epicóndilo inflamado originado por bloqueos cervicales en vertebra 5 y 6. que tienen que ver con rigidez dorsal de la vesícula biliar.

Punto gatillo en el redondo mayor de la escápula.

ESTUDIOS A REALIZARSE

ULTRASONIDO DE VÍAS BILIARES



ECOGÉNICA

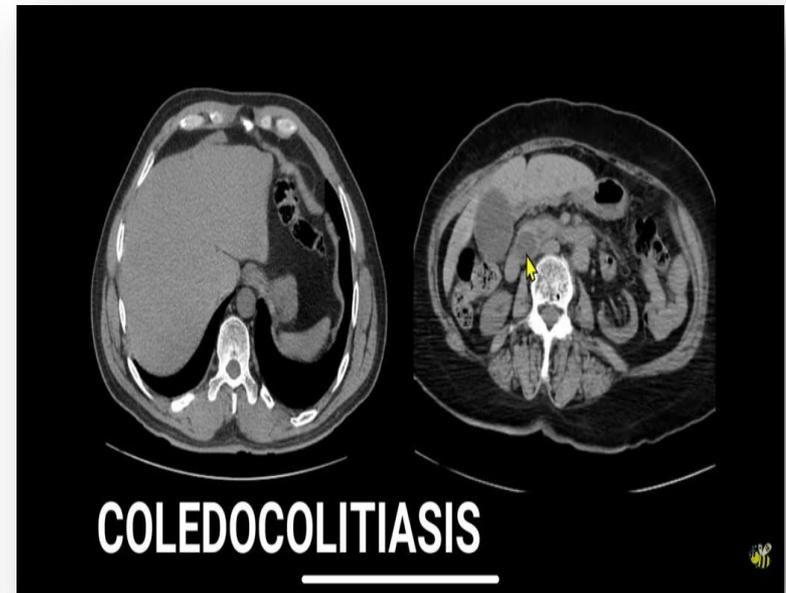
ESTUDIOS A REALIZARSE

RADIOGRAFÍA ANTEROPOSTERIOR SIMPLE TORACOABOMINAL



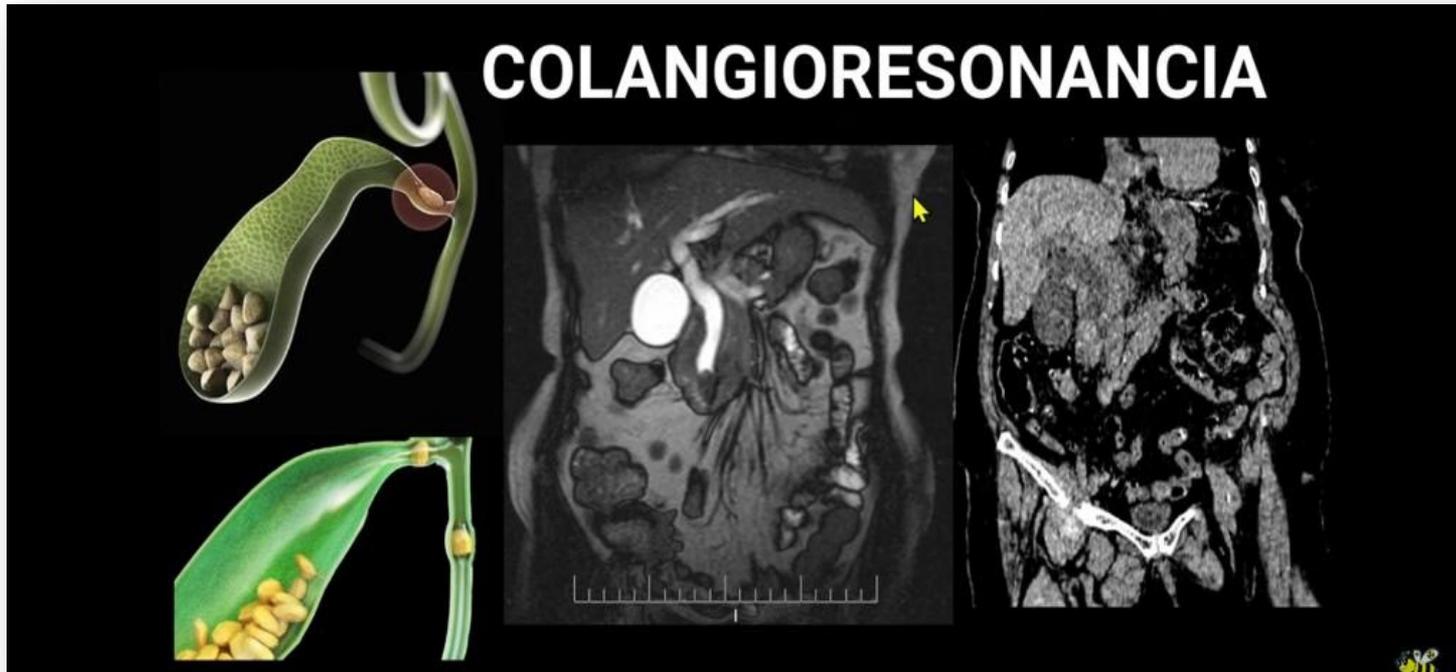
ESTUDIOS A REALIZARSE

TOMOGRAFIA ABDOMINAL



ESTUDIOS A REALIZARSE

RESONANCIA MAGNÉTICA ABDOMINAL



ESTUDIOS A REALIZARSE

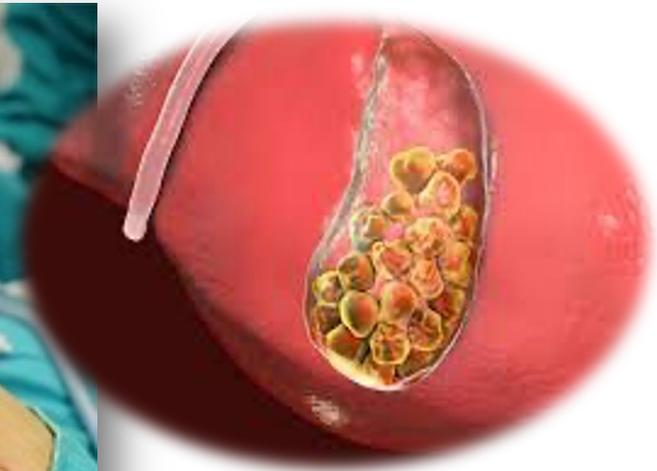
PRUEBAS DE LABORATORIO



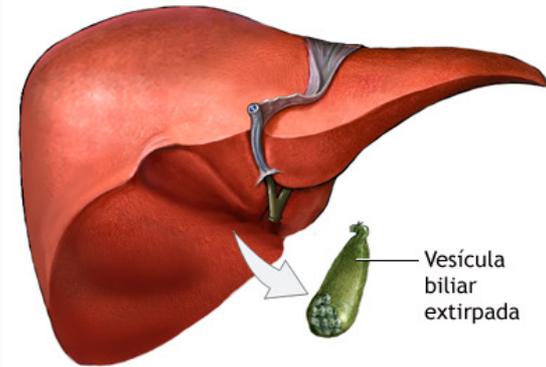
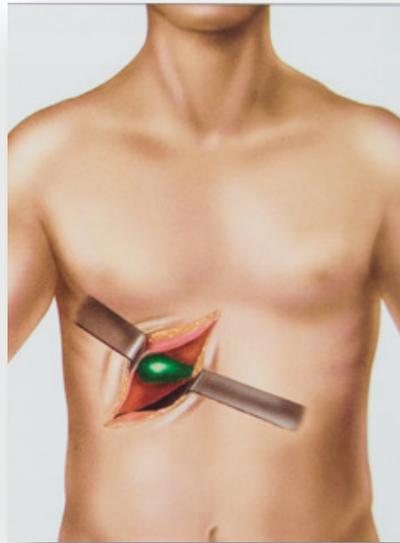
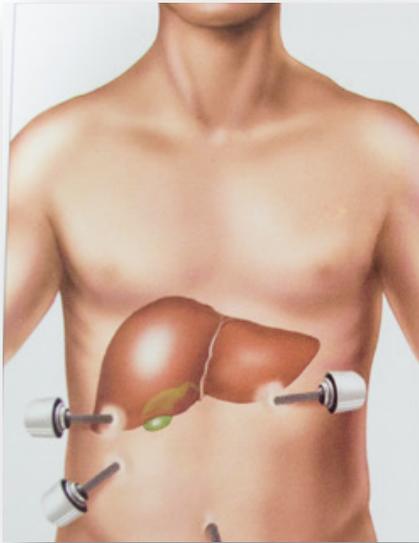
- Perfil Hepático
- Citometría hemática
- Química sanguínea, (amilasa, lipasa y electrolitos, fosfatasa alcalina)

TRATAMIENTOS

Cuando existe disfunción del hígado y la vesícula biliar contiene lodo y/o piedras biliares manifestándose en un dolor agudo, tras haberse realizado los estudios mencionados en filminas anteriores, los médicos sugieren intervenir quirúrgicamente al paciente para extirpar la vesícula biliar, esta operación es llamada **Colecistectomía**.



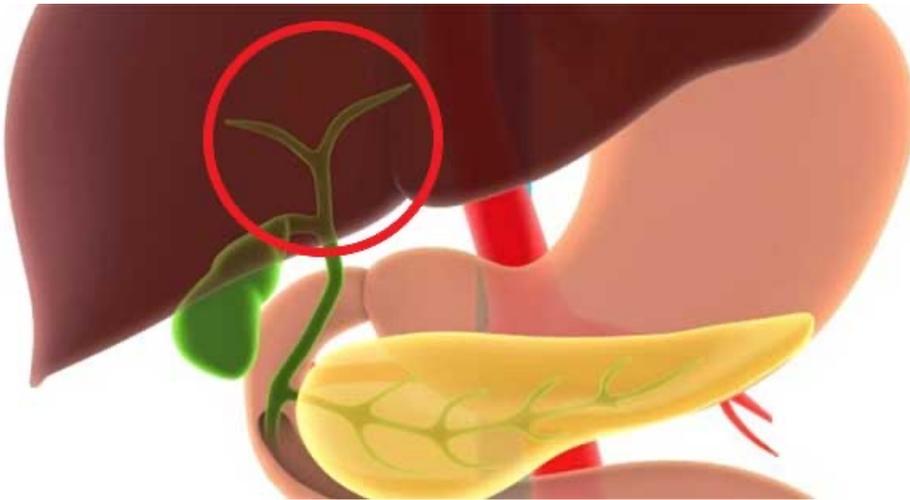
TRATAMIENTOS



La **Colecistectomía** puede ser **Laparoscópica** que es cuando los médicos insertan una cámara de video diminuta e instrumentos quirúrgicos especiales a través de cuatro pequeñas incisiones para ver dentro del abdomen y extirpar la vesícula biliar. O Colecistectomía **Abierta** en donde los médicos realizan una gran incisión para extirpar la vesícula biliar (Colecistectomía, 2021).

TRATAMIENTOS

Como en todo procedimiento quirúrgico existen riesgos, estos dependen en muchos de los casos del estado general de salud del paciente, a continuación se mencionan algunos riesgos de la cirugía de Colectomía (Colectomía, 2021).



- Fugas biliares
- Sangrado
- Infección
- Lesiones en las estructuras cercanas, como las vías biliares, el hígado y el intestino delgado
- Riesgos de la anestesia general, como coágulos de sangre y neumonía.

TRATAMIENTOS

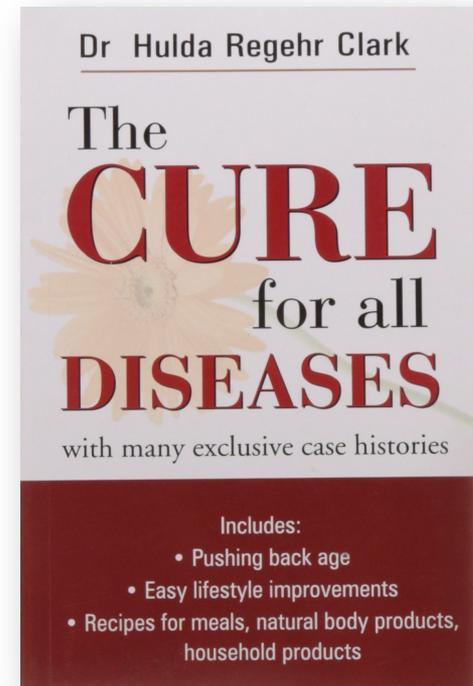


Recientes estudios han encontrado que algunos medicamentos, como podría ser el caso de la **metformina**, ha demostrado ser útil para **disminuir las transaminasas y las grasas en el hígado** (Pérez, 2019).

ALTERNATIVAS A LA CIRUGÍA

Algunos pacientes dan testimonio de haber **sacado** el lodo biliar o las piedras de la vesícula realizándose la **Limpieza Hepática, evitando la cirugía.**

Las indicaciones de la Limpieza Hepática que se comparten en las siguientes diapositivas fue una de las aportaciones de la *naturópata canadiense* **Hulda Regehr Clark** (2007), publicada en su libro:





Según la **Dra. Hulda Clark**:
el hacer una limpieza del hígado y de los conductos biliares es una de las maneras más efectivas de revitalizar un metabolismo y de eliminar grasa del cuerpo debido a la mejoría substancial que esto causa en un sistema digestivo.

Muchas personas tienen los conductos biliares tapados con piedras compuestas de colesterol y bilis endurecida. La bilis es esencial para el metabolismo y la digestión correcta de las grasas y proteínas que consumimos.

Llevar a cabo la Limpieza Hepática y de Vesícula Biliar constituye una decisión completamente individual, y cada uno debe asumir las consecuencias derivadas a su realización, especialmente si no se atiende bien al protocolo.



Es necesario comentar que antes de hacer la limpieza pueda tener un médico que esté familiarizado con este tema.



PREPARACIÓN PARA LA LIMPIEZA HEPÁTICA

PREPARE SU ORGANISMO
POR **20 DÍAS** PREVIOS A
LA **LIMPIEZA HEPÁTICA**,
SIENDO LOS ÚLTIMOS 6
DÍAS MÁS ESTRICTO EN LA
ALIMENTACIÓN.

PARA LA LIMPIEZA HEPÁTICA

REDUCIR O ELIMINAR

- Carnes rojas y embutidos
- Leche, queso y yogures
- Chocolates
- Naranjas, mandarinas
- Refinados con azúcar
- Ingesta de alcohol.
- Frituras
- Medicamentos que no sean obligatorios



PARA LA LIMPIEZA HEPÁTICA

COMER

- Arroz
- Verduras
- Hortalizas
- Carnes blancas
- Proteínas vegetales
- Frutas
- Frutos secos



PARA LA LIMPIEZA HEPÁTICA

BEBER

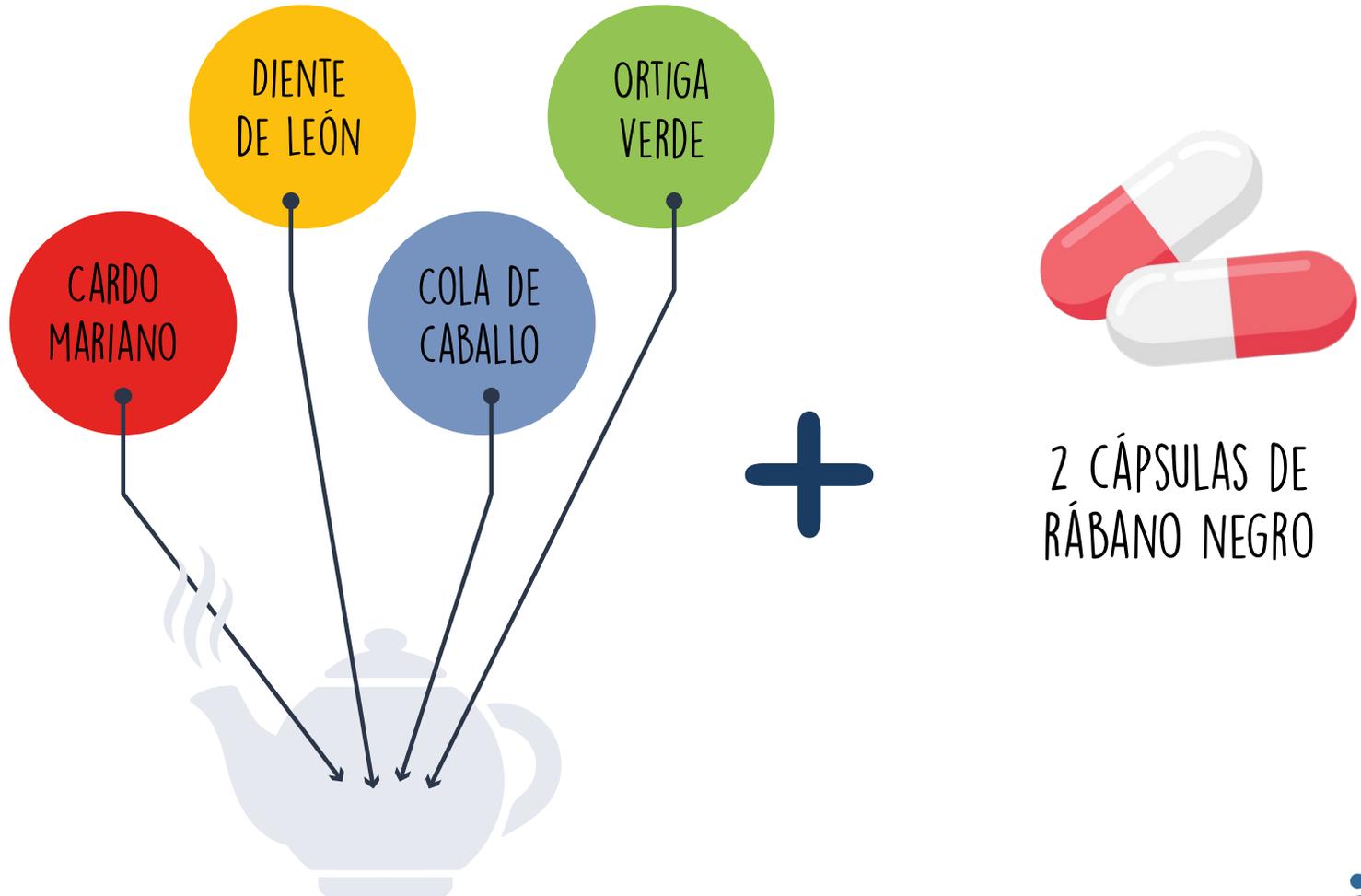


TOMARSE EN AYUNAS AL MENOS POR 20 DÍAS, UN TÉ DE **MANZANILLA**, CON UNA CUCHARADA DE **ACEITE DE OLIVO**, JUGO DE MEDIO **LIMÓN**, I PIZCA DE **BICARBONATO**, Y 2 CÁPSULAS DE **BOLDO**.



LOS ÚLTIMOS 6 DÍAS TOMARSE 1 LITRO DE **JUGO DE MANZANA** NATURAL O 1 CÁPSULA DE **ÁCIDO MÁLICO** 2 VECES AL DÍA.

También puede complementar la alimentación con la siguiente infusión 3 veces al día:



DÍA DE LA LIMPIEZA HEPÁTICA

- Desayunar ligero, Leche de soya, Cereal Cocido, Fruta y Verduras.
- Comer ligero, puede ser: arroz, verduras, en especial papa ya que ayuda a que el conducto biliar se llene de bilis y desarrolle una presión para empujar las piedras hacia afuera.
- Después de las **2:00 pm** no se puede comer ni tomar nada.

ELEGIR UN DÍA COMO **SÁBADO** PARA TENER EL SIGUIENTES DÍA DE DESCANSO

INGREDIENTES PARA LA LIMPIEZA HEPÁTICA



SAL DE HIGUERA (EPSOM SALTS)	4 CUCHARADAS
ACEITE DE OLIVA VIRGEN	½ TAZA
TORONJA FRESCA	1 GRANDE O 2 PEQUEÑAS (SUFICIENTE PARA ¾ TAZA DE JUGO)
SORBETE DE PLÁSTICO GRANDE	PARA AYUDAR A BEBER LA MEZCLA
2 JARRAS CON TAPA	

Las Sales de Epsom, ayudan a dilatar las vías biliares, para facilitar la expulsión del lodo o piedras biliares.

El aceite de olivo y el jugo de toronja expulsarán la bilis al intestino y este al conducto rectal.

El jugo de manzana o ácido málico ablandó la bilis cristalizada o endurecida hecha piedras.

PREPARACIÓN DE LA LIMPIEZA HEPÁTICA

Prepare la sal de higuera (Sales de Epsom) mezclando 4 cucharadas soperas en 3 tazas de agua y vierta esta mezcla en una jarra de cristal. Esta mezcla es suficiente para 4 porciones de $\frac{3}{4}$ de taza cada una. Ponga la jarra en el refrigerador para que se mantenga fría.



▶ A las **6:00 p.m.** tomar la **1era. Taza** ya preparada ($\frac{3}{4}$ de taza) de la mezcla de sal de higuera. Beba agua después de ingerir la sal de higuera para quitarse el sabor de la boca.

APLICACIÓN DE LA LIMPIEZA HEPÁTICA

Se sugiere poner un cojín térmico o bolsa de calor debajo de las costillas del costado derecho, en donde se ubica el hígado y la vesícula.

Puede empezar a haber mucho ruido intestinal, incluso tener diarrea.



▶ A las **8:00 p.m.** tomar la **2ª. Taza** ($\frac{3}{4}$ de taza) de la mezcla de sal de higuera. Usted no ha comido desde las 2:00 p.m. pero no sentirá hambre. No se adelante o atrase por más de 10 minutos mientras lo hace.

Prepare su cama. En este proceso el factor tiempo es de suma importancia.

APLICACIÓN DE LA LIMPIEZA HEPÁTICA

▶ A las **9:45 p.m.**

Vierta $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva virgen en la otra jarra o recipiente.



Exprima la toronja, o toronjas, usando la mano en una taza de medir. Remueva la pulpa del jugo con un tenedor. Debe tener $\frac{3}{4}$ de taza de jugo de toronja.

Añada ahora el jugo de toronja al aceite de oliva. Cierre el recipiente y mézclelos bien hasta que se unan bien el jugo y el aceite (solo con el jugo fresco de toronja se puede lograr esto).

APLICACIÓN DE LA LIMPIEZA HEPÁTICA



A las 10:00 p.m. beba la mezcla que ha preparado de aceite de oliva y jugo de toronja. Tómesela estando parada(o) de pie, y no tarde más de 5 minutos en ingerirla completa.

Acuéstese inmediatamente. Mientras más rápido se acueste más piedras logrará sacar.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Prepare su cama con tiempo para que pueda acostarse sin tenerse que levantar para ir al baño ni ninguna otra situación. Tan pronto se haya tomado esta mezcla acuéstese boca arriba con la cabeza en la almohada. Trate de mantenerse perfectamente inmóvil por lo menos por 20 minutos. Después de este tiempo trate de dormirse sobre el costado derecho.

Quizás pueda usted sentir el rodar de las piedras biliares como si fueran canicas bajando por su conducto biliar. No hay dolor alguno porque los conductos biliares han sido bien abiertos por la sal de higuera. La noche será incomoda.

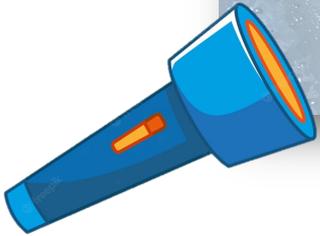
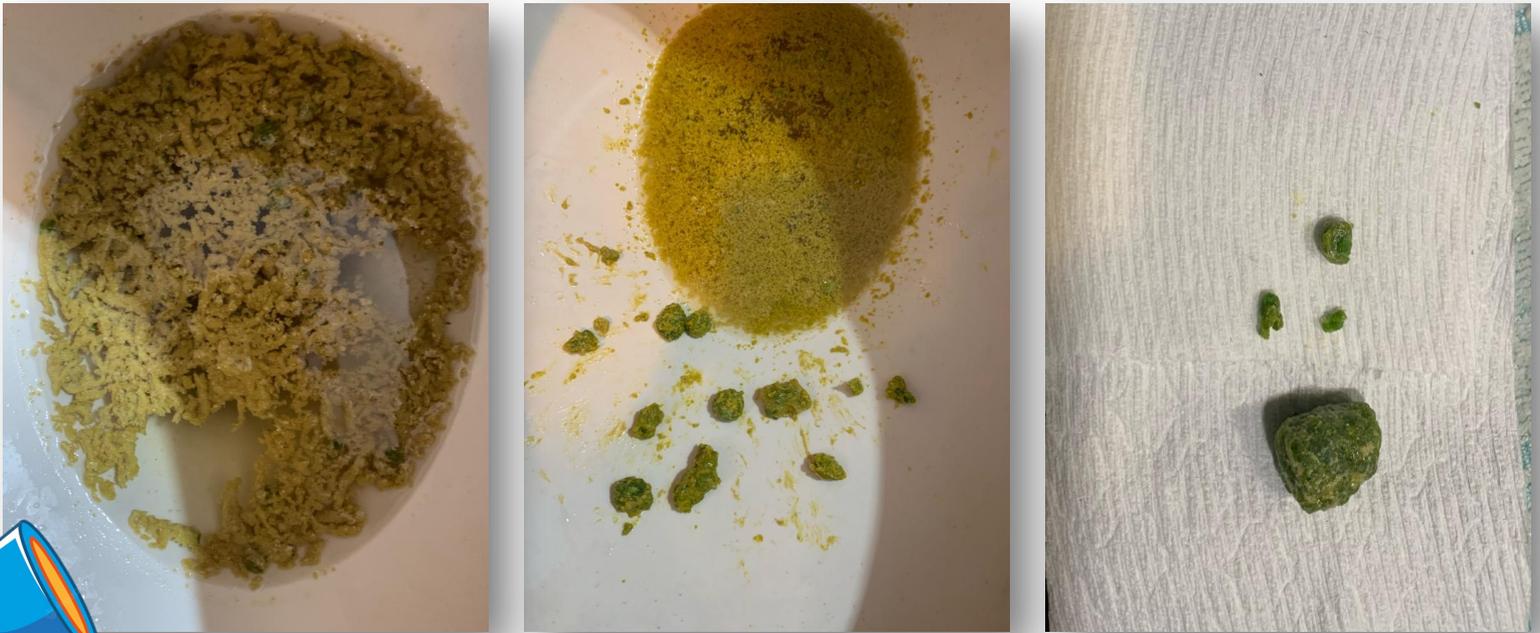
SEGUNDO DÍA DE LA LIMPIEZA HEPÁTICA

▶ Al próximo día. Al despertarse tómese la **3era. Taza** de sal de higuera ($\frac{3}{4}$ taza), **nunca antes de las 6:00 a.m.** puede tomársela entre 7:00 am y 8:00 am

Si tiene indigestión o náuseas espere hasta que se le vayan antes de tomar la sal de higuera.

▶ Puede usted regresar a la cama. 2 horas después. Tómese la **4^a. Taza y última dosis** de sal de higuera ($\frac{3}{4}$ taza). Puede usted regresar a la cama.

NOTA: Espere tener diarrea y/o vómito después de la 3era. y 4^a.taza.



Use una linterna para buscar las piedras que salieron en su inodoro estas serán de color verde (color de la bilis, semejan la forma y color de los chícharos). Las piedras biliares flotan porque están hechas de colesterol.



Después de 2 horas más. Puede usted comer. Empiece con jugos de frutas y verduras. Durante este día trate de comer comidas fáciles de digerir, como pechuga de pollo acompañada de una ensalada.

Para la noche se debe sentir usted recuperada(o).

Las personas que hacen esta limpieza pueden sentirse un poco mal por 2 o 3 días después de la limpieza. Esto es un malestar temporal en lo que el cuerpo limpia los tóxicos que se desalojaron durante la limpieza.

Puede repetir esta limpieza intestinal a las 2 semanas y sacar aun más piedras de sus conductos biliares.

Se recomienda hacer de 2 a 3 veces al año esta limpieza, sobre todo para aquellas personas que viven situaciones de estrés en la cotidianidad, para quienes toman muchos medicamentos, para quienes sufren de dolores de cabeza frecuentes.



RECOMENDACIONES

Mejorar la densidad nutricional y reducir el volumen de consumo de alimentos multi procesados.

El ejercicio físico ayuda positivamente, generando una mejor flexibilidad metabólica, activación de adreno-receptores y utilización de las grasas.

Otro aspecto relevante es el estado de ánimo, por lo que se recomienda poner música relajante, y de ser posible llegar a niveles de meditación.





¡Gracias!

Agradezco a los médicos, enfermer@s y terapeutas, por acompañar a los enfermos con empeño y responsabilidad. Porque a pesar de sus propias necesidades y compromisos familiares, priorizan la salud y la vida de sus pacientes.

Gracias infinitas a:

Dra. Claudia Campos Cantera

Dra. Silvia Castillo Martínez

Terapeuta Claudia Belem Pérez

NÚMEROS TELEFÓNICOS DE APOYO



Laboratorios y Centros Radiológicos en Pachuca, Hgo.



Av. Benito Juárez, Centro, 42000 Pachuca de Soto, Hgo.
771 107 0979



Bld. Valle de San Javier 301, Col. San Javier, 42086 Plaza de las Américas Loc. 5 y 6 Pachuca de Soto, Hgo.
771 107 2370

NÚMEROS TELEFÓNICOS DE APOYO



Laboratorios y Centros Radiológicos en Pachuca, Hgo.



Av. Revolución 1016, Col. Periodista,
42090 Pachuca de Soto, Hgo.

771 713 1769



Av. Francisco I Madero 403,
Col. Doctores, 42090 Pachuca de Soto, Hgo.

771 714 1188

VIDEOS INFORMATIVOS



https://youtu.be/4G9h_fVdF2g

VIDEOS INFORMATIVOS



<https://www.youtube.com/watch?v=SUPadqiuKp4>

FUENTES DE CONSULTA

65 y Más. (23 de mayo de 2022). Recuperado el 25 de octubre de 2022, de https://www.65ymas.com/opinion/expertos/por-que-se-forman-piedras-calculos-en-vesicula_39724_102.html

Abeja Radiológica. (2021). Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=4G9h_fVdF2g

Cruz Roja Córdoba España. (2022). Recuperado el 03 de noviembre de 2022, de <https://hospitalcruzrojacordoba.es/consejos-de-salud/higado-graso-esteatosis-hepatica-tratamiento-sintomas/>

Dr. Jaime Tur. (s.f.). Recuperado el 25 de octubre de 2022, de <https://www.cirugiavesiculabiliar.com/cuando-acudir-a-urgencias-por-dolor-en-vesicula-biliar/>

ENASUT. (2018). Recuperado el 03 de noviembre de 2022, de https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

Fuente Saludable. (s.f.). Recuperado el 25 de octubre de 2022, de <https://www.fuentesaludable.com/beneficios-de-la-vesicula-biliar-y-su-ubicacion-en-el-cuerpo-humano/>

Grupo CT Scanner. (s.f.). Obtenido de <https://grupoctscanner.com/funciones-del-higado/>

FUENTES DE CONSULTA

Healthwise, P. d. (8 de septiembre de 2021). Recuperado el 28 de octubre de 2022, de <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/tipos-de-ciruga-para-extirpar-la-vescuela-biliar-zm2671>

Landeta, R. J. (s.f.). *Fisioterapia Online*. Recuperado el 27 de Octubre de 2022, de https://www.youtube.com/watch?v=_zgJ-33uYYU&t=22s

Landeta, R. J. (s.f.). *Fisoterapiacampus*. Recuperado el 25 de octubre de 2022, de https://www.youtube.com/watch?v=_zgJ-33uYYU

Landeta, R. J. (s.f.). *Fisoterapiacampus*. Recuperado el 25 de octubre de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=Xdxx5hXGwyg>

Mayo Clinic. (18 de Septiembre de 2021). Recuperado el 28 de octubre de 2022, de [https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cholecystectomy/about/pac-20384818#:~:text=La%20colecistectom%C3%ADa%20se%20realiza%20con,en%20el%20conducto%20biliar%20\(coledocolitiasis\)](https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cholecystectomy/about/pac-20384818#:~:text=La%20colecistectom%C3%ADa%20se%20realiza%20con,en%20el%20conducto%20biliar%20(coledocolitiasis))

Medix. (27 de abril de 2022). *Medix*. Recuperado el noviembre 03 de 2022, de <https://medix.com.mx/ninos-con-obesidad-y-sobrepeso-padecen-higado-graso/>

FUENTES DE CONSULTA

- Nayelly García-López, Alicia Jiménez-Alvarez, Efrén Murillo-Zamora. (2021). *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*. 59 (6), 465-472. Recuperado el 03 de noviembre de 2022, de <https://www.redalyc.org/journal/4577/457769655006/html/>
- Nucleus Medical Media*. (2016). Recuperado el 28 de Octubre de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=SUPadqiuKp4>
- Ortiz, J. (s.f.). *Mundo Entrenamiento*. Recuperado el 25 de octubre de 2022, de <https://mundoentrenamiento.com/higado-graso-no-alcoholico/>
- Pérez, C. (18 de febrero de 2019). *Natursan*. Recuperado el 2022, de <https://www.natursan.net/higado-graso-sintomas-tratamiento/>
- Reyes, J. M. (julio-septiembre de 2018). *Scielo Acta Médica Grupo Ángeles*. (Scielo, Editor) Recuperado el 25 de octubre de 2022, de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-72032018000300255
- Sarwar, R. (septiembre de 2018). *Research Gate*. Recuperado el 03 de noviembre de 2022, de https://www.researchgate.net/publication/327863828_Obesity_and_nonalcoholic_fatty_liver_disease_Current_perspectives