



190 AÑOS DE CREACIÓN DEL
MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL



Centenario de la Creación de la

D.N.S.F.F.A.A.

DIRECCIÓN NACIONAL DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
DIRECCIÓN TÉCNICA DE LA D.N.S.F.F.A.A.
DPTO. INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

BOLETÍN INFORMATIVO **BIG DATA**

BOLETÍN NÚMERO 12 - JUN/AGO 2018

Hígado graso

un enemigo silencioso



► Lactancia materna

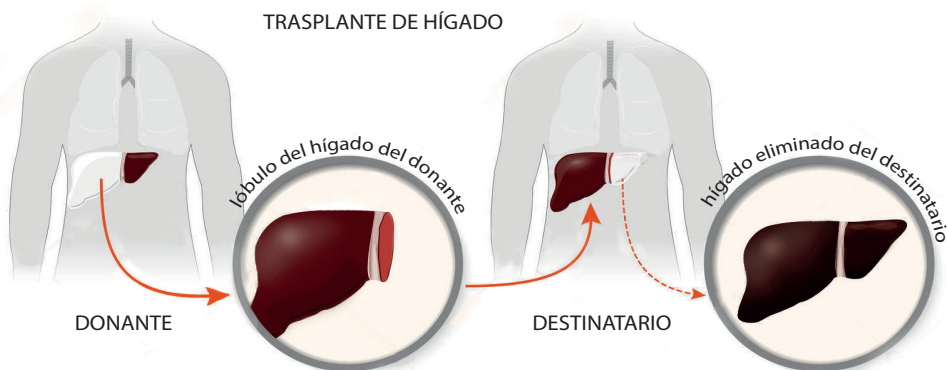
► Tabaquismo en poblaciones especiales

HÍGADO GRASO

La enfermedad por hígado graso no alcohólico se presenta entre el 10 a 24% de la población general pero aumenta a 7 de cada 10 pacientes con obesidad.¹

Dicha enfermedad abarca a un grupo de afecciones en las que se presenta excesiva acumulación de grasa dentro de las células hepáticas. Es decir, se producen cambios en la función del tejido adiposo, que tiene consecuencias sistémicas y hepáticas. Dicho tejido juega un papel central en el metabolismo a través de su capacidad para almacenar energía durante la ingesta y liberarla en ayunas. Además, tiene otras funciones de gran influencia sistémica en el equilibrio energético a través del sistema endócrino.²

Presentar grasa en el hígado no supone un daño grave aunque, es un indicador de deterioro en las células hepáticas. Hecho que puede desencadenar en una afección más grave llamada esteatohepatitis no alcohólica (EHNA). En este punto, la acumulación de grasa se relaciona con una inflamación de las células hepáticas y diferentes grados de fibrosis. Si dicha inflamación no es detectada a tiempo, es posible, que además de la fibrosis del tejido hepático, se produzca la cirrosis (cuando el tejido fibroso gradualmente reemplaza a las células hepáticas, incapacitándolas en su funcionamiento). Cuando el grado de avance es tal, es probable que sea necesario un trasplante de hígado.³



La población más propensa a contraer la enfermedad por hígado graso es aquella que presenta diabetes tipo 2, hiperinsulinemia, aumento de la cintura, triglicéridos elevados, consumo frecuente de alcohol, presentar una historia familiar de esteatosis, alteraciones del enzimograma hepático que se realiza en sangre o la presencia de hígado agrandado en una ecografía abdominal. En cuanto a los síntomas, en las primeras etapas, no presenta ni dolor ni cambios notorios en el funcionamiento del organismo. Por este motivo, es conocido como “un enemigo silencioso”.¹




Entonces, es importante entender que no todas las grasas son iguales y que algunas en su justa medida son necesarias para el desarrollo de la vida. Para poder distinguirlas bien las podemos clasificar en cuatro tipos: grasas saturadas, presentes en la piel o pellejo del pollo, la manteca, las grasas vegetales, la leche y sus derivados (excepto las versiones descremadas). Por otra parte, se encuentran las grasas trans, que se encuentran en los alimentos que contengan aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado, como las galletas (envasadas), alfajores, snacks y los alimentos fritos. Estos dos tipos de grasas son las más perjudiciales para la salud. Además, existen las grasas monoinsaturadas, características de los aceites de oliva, de maní y de canola. Finalmente, se encuentran las grasas poliinsaturadas, presentes fundamentalmente en los aceites de maíz, de soja y en muchos tipos de nueces. Dentro de este tipo de grasas se encuentran las conocidas como omega-3 que están presentes en los pescados grasos como el salmón, las nueces y el aceite de linaza. Siendo estas dos últimas categorías las que presentan esenciales beneficios para la salud.

Una manera de prevenir esta enfermedad es a través de la alimentación. En particular, para este tipo de enfermedades es importante comprender que los alimentos altos en contenido calórico se almacenan primeramente como reserva de azúcar. Cuando la reserva máxima se ha colmado la energía se comienza a reservar en forma de grasa. Por lo tanto, es necesario llevar una dieta equilibrada en contenido calórico. Esto no significa que se deba excluir terminantemente las grasas, ya que, muchas de ellas aportan componentes esenciales que otro tipo de alimentos no son capaces de aportar.

Luego de este recorrido dentro del mundo de la medicina y la alimentación, es válido resaltar la fuerte conexión que existe entre ambas áreas, y observar como los cambios y conductas de alimentación repercuten directamente sobre la salud.⁴

¹ National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Información de la salud. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/esteatohepatitis-no-alcoholica/alimentos-dietas-nutricion>. [Consulta 20/07/2018].
² Rubio, ballesteros, Sánchez – Pernaute, Torres.

Manual de obesidad mórbida. 2da. Edición. (Madrid): Editorial Médica Panamericana, 2015; p. 41-50.
³ American College of Gastroenterology. Enfermedad por hígado graso. Disponible en: <https://patients.gi.org/recursos-en-espanol/enfermedad-por-higado-graso/>. [Consulta 20/07/2018].
⁴ Parker, R. The role of adipose tissue in fatty liver diseases. ScienceDirect, 2018; p. 35-42.



CESACIÓN DE TABAQUISMO EN POBLACIONES ESPECIALES

El día 15 de Agosto se llevó a cabo en las instalaciones de la Biblioteca Biomédica de la D.N.S.FF.AA. la Jornada de Cesación de Tabaquismo en Poblaciones Especiales.

Dicha Jornada fue transmitida por TELESALUD a todo el país.

Los expositores: Dra. Raquel MAGRI, Dra. Laura LLAMBÍ, Psic. Amanda SICA y Dra. Laura ROBALLO informaron sobre el abordaje del **TABAQUISMO EN EMBARAZO, ADOLESCENCIA** y otras etapas de la vida. Brindaron datos y actualizaciones mundiales y la evolución en el tratamiento de dicha enfermedad en nuestro país.

Programa de Cesación de Tabaquismo:

La charlas iniciales informativas se realizan por Agenda en Anotaciones. Las charlas grupales semanales son llevadas a cabo los días jueves de 18:00 a 20:00 horas y los viernes de 09:00 a 11:00 horas.

Teléfono 24876666 int. 1668
Departamento de Enfermedades
Crónicas No Transmisibles
Servicio de Tabaquismo
Dirección Técnica
D.N.S.FF.AA.

Lactancia materna

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- 1** **Nutrición ideal** para los recién nacidos.
- 2** Muy rica combinación de **vitaminas, proteínas y grasa** (todo lo necesario para crecer).
- 3** Más **fácil de digerir** que los productos alternativos.
- 4** Contiene anticuerpos que **ayudan a combatir virus y bacterias**.
- 5** **Reduce** el riesgo de **asma y alergias**.
- 6** Aquellos bebés que durante los primeros seis meses lactan únicamente la leche materna, **tienen menos infecciones de oído, problemas respiratorios o episodios de diarrea**.



BENEFICIOS PARA LA MADRE

- 1** **Quema calorías extra**, por lo que se pierde más rápido el peso ganado durante el embarazo.
- 2** Libera la hormona **oxitocina**, la cual luego del parto, **ayuda al útero a regresar a su tamaño original** y reduce el sangrado uterino.
- 3** Podría **disminuir el riesgo de cáncer de mama y ovario**, y de osteoporosis.
- 4** La **lactancia materna exclusiva funciona como un método natural de control de natalidad** (90% protección durante los primeros seis meses de vida del bebé).



Le invitamos a ingresar a la página:

http://www.dnsffaa.gub.uy/investigacion_y_docencia-1/investigacion_y_docencia-1

donde podrá visualizar las próximas
Actividades Académicas que se desarrollarán
en el corriente año.

Dpto. Investigación y Docencia

Contacto: 098.873.062

investigacionydocencia@dnsffaa.gub.uy

D.N.S.F.F.A.A.

Av. 8 de Octubre 3050

HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 07:00 A 14:00 HS.

TELÉFONOS:

24876666 / int. 1390

Tel. Directo: 24875226

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

Diseño:

Sdo.1ra. Noelia GONZÁLEZ

Responsables de redacción:

Alf. (N) Mónica CORREA

Sdo.1ra. Camila GONZÁLEZ