



**PINNACLE**  
CLINICAL RESEARCH

## Cómo controlar la EHNA a través de cambios en el estilo de vida



La progresión de EHNA (esteatohepatitis no alcohólica, NASH como sus siglas en inglés) se puede controlar mejorando los hábitos de estilo de vida, comiendo menos y haciendo más ejercicio.

Si puede perder el 10% de su peso corporal, se ha demostrado que esto tiene un impacto favorable en su EHNA y también en la fibrosis (la cicatrización del hígado). Puede resultar difícil lograrlo y, sobre todo, mantener los resultados. No dude en buscar el apoyo de su proveedor médico.

A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a controlar su peso y ayudar a su hígado:

### La dieta y nutrición

- Cocine sus propias comidas y evite los alimentos procesados
- Coma despacio, céntrese en lo que come, deje que su cerebro comprenda que su estómago está lleno (esto toma tiempo)
- Controle sus porciones al usar platos y vasos más pequeños
- Utilice aceites ricos en grasas insaturadas (como el aceite de oliva o el aceite de linaza)
- Coma muchas verduras y frutas
- Elimine los siguientes alimentos: el pan, las tortillas, la pasta, la pizza, el arroz y las papas
- Limite el consumo de alcohol
- Coma meriendas saludables, opte por las frutas o nueces
- Lea las etiquetas de los alimentos para saber lo que está comiendo; los ingredientes principales son lo primero en la lista (si la mantequilla o el aceite son lo primero que lee, entonces el producto tiene un alto contenido de grasa, lo mismo ocurre con el contenido de azúcar si aparece en la parte superior de la lista)
- Beba mucha agua: manténgase hidratado; le puede agregar limón amarillo, menta o un pepino si no le gusta el sabor del agua o beba té. Mantenerse hidratado reduce la sensación de hambre
- Evite las bebidas con un alto contenido de azúcar y fructosa (refrescos)
- Opte por productos lácteos descremados
- Coma en horarios regulares, no se salte comidas

### El ejercicio y actividad física

- Haga ejercicio a su ritmo e intensidad
- Haga ejercicio con un amigo/a o en grupo: puede disfrutarlo más si se convierte en una actividad social
- Introdúzcalo en su día: encuentre formas de incluir el ejercicio en su rutina diaria, por ejemplo, subir escaleras en lugar de ascensores.
- Pruebe algo nuevo para agregar diversión a su rutina de ejercicios
- Una actividad de bajo impacto como caminar o jardinería sigue siendo ejercicio