

una serie de hojas informativas
escritas por expertos en el campo
de la enfermedad hepática

El estrés y el hígado

Alan Franciscus, Redactor jefe

Es un hecho establecido que el estrés puede ejercer un impacto negativo sobre la mente y el cuerpo. Las personas con hepatitis C a menudo comentan que tras un período de estrés sufren una “recaída” y se agudizan sus síntomas, especialmente el cansancio. Curiosamente, existe una cantidad ingente de información sobre el efecto del estrés en las enfermedades hepáticas. Este artículo se centrará en los datos de un reciente artículo titulado “Does Stress Exacerbate Liver Disease?” (“¿Empeora el estrés la enfermedad hepática?”, redactado por Y. Chida y colaboradores, y arroja luz sobre el impacto del estrés sobre las enfermedades hepáticas, planteando algunas cuestiones muy interesantes.

En el citado artículo se discuten las razones hipotéticas o previamente conocidas que explican el efecto del estrés sobre las enfermedades hepáticas, tales como:

- El ‘miedo’ y la ‘ansiedad’ inducidos por sugestión hipnótica reducen significativamente la circulación

sanguínea en el hígado (Hirose et al.)

- En personas con hepatitis B crónica, se ha establecido una destacada correlación positiva entre el grado de depresión y la concentración de alanina-aminotransferasa o ALAT (Fukudo et al.)

- En personas con hepatitis C crónica, las escalas de personalidad tipo I (Grossarth-Maticek) se han asociado a una mayor gravedad de la enfermedad hepática, incluso después de ajustar los factores de edad, sexo, nivel de estudios, tabaquismo, consumo de alcohol y duración de la enfermedad (Nagano et al.)

- Los pacientes con rasgos de personalidad ‘sumisos’, ‘relativamente controlados’ y ‘con una actitud indiferente’ antes del trasplante de hígado son más propensos a sufrir un rechazo agudo del órgano trasplantado (Hildebrandt et al.)

- Los estudios con modelos animales sanos (roedores) han hallado que el estrés desencadenado por pruebas de restricción física y descargas eléctricas en los pies elevan ligeramente la concentración de ALAT (Fernandez et al, Chida et al.)

Los autores continuaron con la descripción de los posibles vínculos entre el estrés y los trastornos hepáticos que pueden influir en las lesiones del hígado:

- La liberación de glucocorticoides (cortisol en seres humanos, corticosterona en roedores) controla la hemostasia (estado regulado o saludable) de todos los órganos. En los ratones pretratados con corticosterona, se ha hallado “un notable empeoramiento de las lesiones hepáticas”.

- Durante los períodos de estrés, los linfocitos citolíticos se extienden por el hígado y en algunos casos contribuyen a la destrucción de hepatocitos y a la agudización de la enfermedad.

- En la parte del cerebro que controla el hígado, se ha observado que el estrés reduce la circulación de la sangre y puede provocar o desencadenar daños hepáticos.

- El estrés puede ejercer un efecto doble (de potenciación o reducción) sobre el proceso inflamatorio que se produce en el hígado.

- Cuando se estimula un determinado nervio (vago) que va del cerebro al hígado mediante terapia antiestrés (hipnosis,

meditación, acupuntura) se atenúa o reduce el efecto negativo del estrés sobre el hígado.

Los autores concluyeron que aunque no se comprenden por completo todas las interacciones entre el estrés y el hígado, parece que el estrés ocasiona un impacto negativo sobre la progresión de las enfermedades hepáticas. Además, señalaron que es necesario identificar el vínculo entre los trastornos hepáticos y el estrés para que “los médicos y los demás profesionales de la salud puedan tratar la hepatopatía ayudando a los pacientes a aprender técnicas de relajación y estrategias para sobrellevar mejor su problema”.

Es importante que las personas que viven con la hepatitis C sepan todo esto para mantener la mente, el cuerpo y el hígado sanos. Es interesante señalar que la emoción vinculada al hígado según la medicina tradicional china es la ira. El estrés, la depresión y el enojo pueden ir de la mano. Existen muchas estrategias para mejorar el estrés, como la meditación, el yoga, la oración y la acupuntura, por citar solo algunas. Los grupos de apoyo para personas con hepatitis C también pueden ser útiles porque permiten hablar de los complejos aspectos que rodean a las enfermedades crónicas como la hepatitis C. Lo fundamental es que aprender a controlar el estrés debe ser una prioridad para todas las personas que viven con la hepatitis C.

Bibliografía:

“Does Stress Exacerbate Liver Disease?,” Yoichi Chida, Nobuyuki Sudo y Chiharu Kubo. *Journal of Gastroenterology and Hepatology* 20 (2006) 202-208

Visite el sitio Web de HCV Advocate
www.hcvadvocate.org

A continuación presentamos algunas publicaciones y servicios que puede encontrar en www.hcvadvocate.org:

- Revista mensual de HCV Advocate (en inglés)
- Revista trimestral de HCV Advocate (en español)
- Materiales educativos en inglés, español, francés, vietnamita, ruso, tagalo y chino
- Medical Writers' Circle (Círculo de Médicos Escritores, en inglés)
- Hepatitis Journal Review (Revista con reseñas sobre hepatitis)
- Weekly News Review (Reseña semanal de las últimas noticias)
- Columna sobre subsidios por discapacidad
- Información centrada en la hepatitis B
- Información sobre la coinfección con el VIH/VHC
- Listas de grupos de apoyo en los EE.UU., Canadá y otros países
- Enlaces a ensayos clínicos
- Enlaces a otras organizaciones útiles
- Listas de eventos
- Series de hojas informativas: (inglés, francés y español)
 - *Datos Sencillos sobre la C
 - *Aspectos básicos
 - *Hojas informativas del HCSP

Para obtener más información acerca de la hepatitis C, la hepatitis B y las coinfecciones con el VHC, visite www.hcvadvocate.org.

• hoja INFORMATIVA hcsp •
Una publicación del Hepatitis C Support Project

Director ejecutivo
Redactor jefe de las publicaciones del HCSP

Alan Franciscus

Diseño
Paula Fener

Producción
C.D. Mazoff, PhD

Traducción
Clara Maltrás

Dirección de contacto
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

La información presentada en este folleto tiene como fin ayudarle a comprender y tratar el VHC y no pretende servir de asesoramiento médico. Todas las personas con el VHC deben consultar con un profesional médico para obtener diagnóstico y tratamiento contra el VHC. Esta información la ofrece el *Hepatitis C Support Project* • una organización sin ánimo de lucro para la educación, el apoyo y la defensa de intereses de las personas afectadas por el VHC • © 2006 *The Hepatitis C Support Project* • Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca la autoría del *Hepatitis C Support Project*.