El Norte de Castilla

Expertos alertan del alza de cáncer hepático provocado por el hígado graso, prevenible con dieta sana y ejercicio

«La prevención del cáncer de hígado es la prevención de la cirrosis», resalta la hepatóloga Carolina Almohalla, que desmonta la creencia colectiva de que solo el alcohol provoca esa enfermedad



Pacientes trasplantados de hígado acompañan a los doctores Carolina Almohalla Álvarez, Carlos Maroto Martín y Samuel Fernández Prada, hepatólogos del Río Hortega, en la mesa informativa sobre el cáncer hepático. (Iván Tomé)

Susana Escribano

30/10/2026

Prevenir es mejor que curar y para prevenir hay que conocer cómo hacerlo. El 30 de octubre se celebra el Día Mundial del Cáncer de Hígado y personas trasplantadas en el Hospital Universitario Río Hortega y hepatólogos han aprovechado para informar a pacientes y familiares que se acercaban al centro

hospitalario sobre cómo prevenir las enfermedades hepáticas que hacen de trampolín a los hepatocarcinomas, a los tumores de hígado.



«Si cogemos la enfermedad en estados iniciales, el hígado se puede regenerar teniendo un buen estilo de vida y con los tratamientos adecuados»

Carolina Almohalla Álvarez

Coordinadora de la Unidad Hepática del Hospital Río Hortega

«El cáncer de hígado se asienta habitualmente sobre las enfermedades crónicas, sobre la cirrosis hasta en un 80% de los casos. La prevención del cáncer de hígado es la prevención de la cirrosis. Si no tenemos cirrosis, no llegamos a ello. En España la causa más frecuente de cirrosis, hasta en un 30%, es el alcohol, pero es que ya tenemos un 24% de hígado graso que va creciendo. ¿Por qué? Pues porque somos más obesos, porque nos movemos menos, porque comemos peor, nos fiamos de ultraprocesados, de comida rápida…», explica la doctora Carolina Almohalla, coordinadora de la Unidad de Hepatología del Río Hortega.

Eso supone que el riesgo de sufrir hígado graso, que implica la acumulación de grasa infiltrada en las células hepáticas, se puede neutralizar modificando hábitos cotidianos: con dieta mediterránea y ejercicio. «Lo que queremos concienciar es cambiar los estilos de vida, la alimentación saludable, no caer en el sedentarismo, también vacunarse de otras causas de hepatitis, como puede ser la hepatitis B, hacer los controles adecuados, por supuesto no beber alcohol, no hay ningún consumo seguro, el consumo seguro es cero», precisa la hepatóloga del Río Hortega. Estos especialistas están viendo en consulta un cambio de perfil de las personas con enfermedad hepática y llevan tiempo alertando sobre ello.

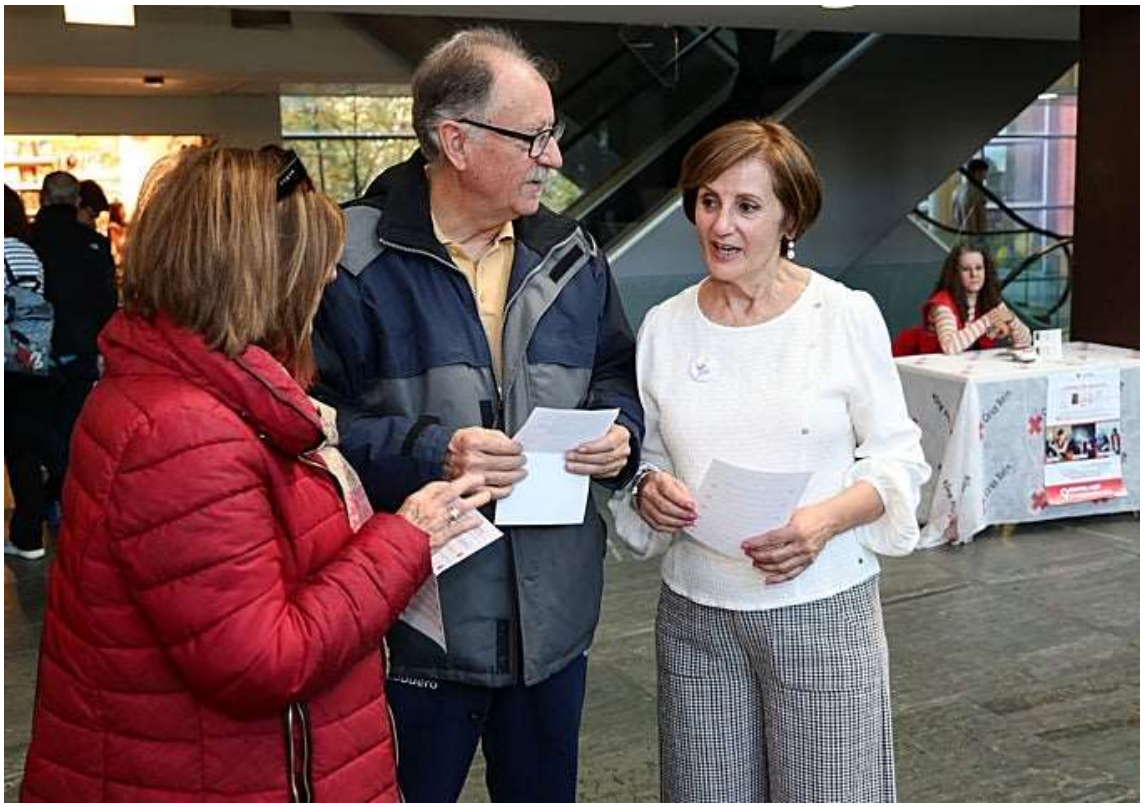
Si la prevención falla y aparece la enfermedad hepática, lo crucial es lograr diagnosticarla cuanto antes. Aquí también es importante la labor de divulgación, porque suele cursarse de forma silenciosa. «Si cogemos la enfermedad en estados iniciales, el hígado se puede regenerar teniendo un buen estilo de vida y con los tratamientos adecuados. Hay que concienciar de que hay que cuidar el hígado, porque solo tenemos uno y sin él no se puede vivir», precisa la doctora Almohalla.

Transaminasas en un simple análisis

Esa exposición conecta directamente con los objetivos que persigue el Día Mundial del Cáncer de Hígado, que son concienciar sobre la importancia del diagnóstico precoz y la prevención, fomentar la vacunación frente a la hepatitis B, el tratamiento de la hepatitis C y el control del hígado graso y el consumo de alcohol.

La coordinadora de la Unidad de Hepatología del Río Hortega resalta la importancia en el campo de la detección precoz que tiene el control de alteraciones en las transaminasas que puede hacerse con un simple análisis de sangre pautado por el médico de Familia. Esa sería la primera herramienta para diagnosticar una enfermedad hepática en un estado inicial, cuando los hepatólogos pueden trabajar en la regeneración de ese hígado y neutralizar el riesgo de acabar con patologías graves, entre las que está el hepatocarcinoma.

«Casi el 70% de los hepatocarcinomas se dan en hombres. El resto son mujeres y la edad media está entre 68 y 70 años, en personas con una cirrosis más avanzada. Pero sí que es verdad que el perfil está cambiando debido al hígado graso, que ahí ya son más mujeres las que tienen más hígado graso», describe la doctora Almohalla.



María Salcedo, trasplantada de hígado hace 22 años, ofrece información en el vestíbulo principal del Río Hortega (Iván Tomé)

Decálogo de la prevención

En el vestíbulo del Río Hortega han apoyado la iniciativa de divulgación integrantes de la Asociación de Personas Enfermas y Trasplantadas Hepáticas de Castilla y León (PETHCyL). Este hospital es desde hace casi 25 años el centro de referencia autonómica para injertos hepáticos. Y el trasplante hepático es una solución para determinados pacientes. Es curioso porque es el único cáncer que se cura con un trasplante, algo imposible con tumores de pulmón o de riñón.

Pero llegar a ese punto es la última opción y afrontar una operación y un cuidado altamente exigentes. Por eso especialistas médicos y personas que han superado un trasplante recalcan la importancia de la prevención y lo han hecho con un decálogo sencillo: comer sano y controlar el peso, lavarse las manos y mantener la higiene y la cocción de los alimentos, hacer ejercicio habitualmente, cero alcohol, vacunación frente a las hepatitis A y B, no consumir drogar, no tomar medicación sin control médico, mantenerse alejado de productos tóxicos como disolventes y pesticidas y practicar sexo con protección para prevenir contagio de enfermedades de transmisión sexual, incluidas las hepatitis B y C y el VIH.

Cierra el decálogo la recomendación de acudir al médico con regularidad para chequear la salud. «Cuida tu hígado, que solo tienes uno, ese es mi lema», concluye Carolina Almohalla.