Reconocer cambios. Cuidar en equipo.

Una guía para adultos con enfermedad del hígado y quienes los acompañan. Las indicaciones del alta y del equipo tratante tienen prioridad.



Retrato original y composición anatómica ilustrativa; no es un estudio diagnóstico.

Confusión nueva, desorientación o somnolencia marcada: atención urgente. No esperes un test ni una respuesta por WhatsApp. Si no está plenamente despierto o no traga con seguridad, no le des nada por boca.

Qué observar cada día

- Compara con su forma habitual de conversar, orientarse y comportarse.
- Anota deposiciones, consistencia y dificultades para seguir la receta.
- No toda confusión es del hígado: también hay otras causas que necesitan evaluación.

Cuándo contactar al equipo hoy

Cambios leves nuevos de atención o sueño, diarrea repetida, mareo, poca orina, estreñimiento respecto al plan o dificultad para conseguir o tomar los medicamentos. Si hay confusión, sangrado, desmayo o deterioro rápido, acude a emergencia.

Un plan para el día a día

1. Sigue tu receta y revisa el plan

- Lactulosa: la meta habitual es 2 a 3 deposiciones blandas al día, adaptada por tu equipo. La diarrea acuosa no es el objetivo.
- Ajusta dosis solo con tu plan escrito o indicación médica. Más deposiciones no significa más protección.
- Rifaximina: puede indicarse para prevenir recurrencias. No la suspendas ni la cambies por otro antibiótico por tu cuenta.

2. Come suficiente y conserva músculo

- No retires proteínas de rutina. Usa menestras, lácteos tolerados, huevo, pescado o pollo según tu plan.
- Distribuye las comidas; evita ayunos prolongados y acuerda un bocadillo nocturno, por ejemplo avena con yogur o pan con huevo.
- Sal y líquidos se individualizan si hay ascitis u otras enfermedades. No limites el agua automáticamente.

3. Seguridad y apoyo familiar

- Evita alcohol y revisa medicamentos para dormir o para el dolor; no suspendas recetas bruscamente.
- Camina y haz fuerza adaptada cuando estés estable; acompaña si hay riesgo de caídas. Con alteración de atención o después de un episodio, revisa con el equipo cuándo volver a conducir.
- Ten una persona de apoyo, un relevo y el próximo control. Lleva alta, receta y registro.

West Haven y tareas en casa

Los grados los valora el equipo médico. Una prueba casera normal no descarta encefalopatía ni autoriza a conducir. Si aparecen cambios nuevos, prioriza la atención y no hagas pruebas para decidir si acudir.

Fuentes para ampliar

ACG 2026: encefalopatía hepática

EASL 2022: manejo; EASL 2019: nutrición

Cirrhosis Care: pacientes y familias