Bitácora de mi hígado

Mis datos y mi evolución. Lleve esta hoja a cada consulta.
Su médico le ayudará a llenar los datos marcados con ✱.

ALEH
Asociación Latinoamericana para el Estudio del Hígado
Grupo de Interés Salud Pública

Mis datos

Nombre: _____ **Fecha de diagnóstico:** _____

Mi enfermedad se debe a (marque las que correspondan):

☐ Alcohol ☐ Hígado graso ☐ Hepatitis B ☐ Hepatitis C
☐ Autoinmune ☐ Alcohol + hígado graso ☐ Hereditaria ☐ Otra: _____

Mi estado hoy (según su médico)

☐ Compensada

El hígado funciona bien. Puede no haber síntomas.

☐ Descompensada

He tenido alguna de estas complicaciones:

- ☐ Líquido en el abdomen (ascitis)
- ☐ Confusión (encefalopatía)
- ☐ Sangrado por várices

☐ Recompensada

Causa controlada y, durante **al menos 1 año**, sin líquido, confusión ni sangrado, sin necesitar medicamentos para ello.

Desde: _____

Mi evolución

Dato	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
Mi estado compensada, descompensada o recompensada				
Peso kg				
✱ **Plaquetas** miles/µL				
✱ **Función del hígado** Child-Pugh / MELD				
✱ **Elastografía** kPa y equipo				
¿Tomo carvedilol o propranolol? sí o no				
Otro tratamiento para mi hígado ej.: antiviral, ácido ursodesoxicólico				
✱ **Resultado de mi endoscopia** várices: no, pequeñas o grandes				
Próximo ultrasonido fecha				

Con estos datos su médico sabe cómo funciona su hígado y si hay presión alta en sus venas (hipertensión portal).

Si le hicieron elastografía

Estudio parecido a un ultrasonido que mide qué tan duro está el hígado. A mayor rigidez, mayor riesgo.

<10	10–15	15–20	20–25	≥25
Sin daño avanzado probable	Posible daño avanzado	Daño avanzado probable	Mayor riesgo de complicaciones	Alto riesgo de complicaciones

Anote su resultado en la tabla de arriba. Mida en ayunas y compare siempre con el mismo equipo. Un solo valor no define su enfermedad: su médico lo interpreta junto con sus análisis. Con obesidad, la interpretación es distinta.

Material educativo. No sustituye la valoración médica individual. Fuentes: guías clínicas EASL, AASLD y ALEH; consenso Baveno VIII.
Inspirado en *Your Liver & Cirrhosis*, GI Society (badgut.org).