ALEH
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA PARA EL ESTUDIO DEL HÍGADO | ASSOCIAÇÃO LATINOAMERICANA PARA O ESTUDO DO FÍGADO

Grupo de Interés Salud Pública -Información para el paciente.

Esteatosis hepática metabólica

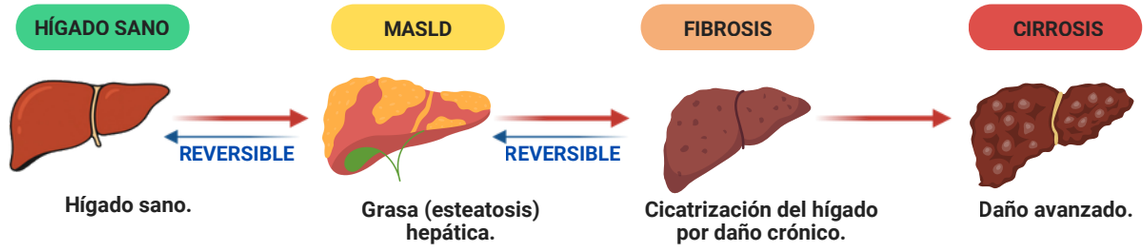
La causa más frecuente de enfermedad hepática crónica en el mundo.

Suele ser silenciosa y, en gran medida, prevenible.

¿QUÉ ES?

La esteatosis hepática metabólica (MASLD), conocida como **hígado graso,** es la **acumulación de grasa en el hígado** por **sobrepeso, diabetes u otros problemas del metabolismo.** Puede avanzar a **cirrosis sin dar síntomas.**

¿CÓMO EVOLUCIONA?

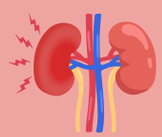


En etapas tempranas es reversible: la fibrosis define el pronóstico y actuar temprano lo cambia.

Además de afectar su hígado, aumenta el riesgo de:



Enfermedad cardiovascular



Enfermedad renal crónica

¿ESTÁ EN RIESGO?

Considere las siguientes condiciones para investigar MASLD



Obesidad abdominal



Diabetes o prediabetes



Hipertensión arterial



Triglicéridos altos o colesterol bueno bajo

¿Me diagnosticaron hígado graso? ¿Qué sigue?



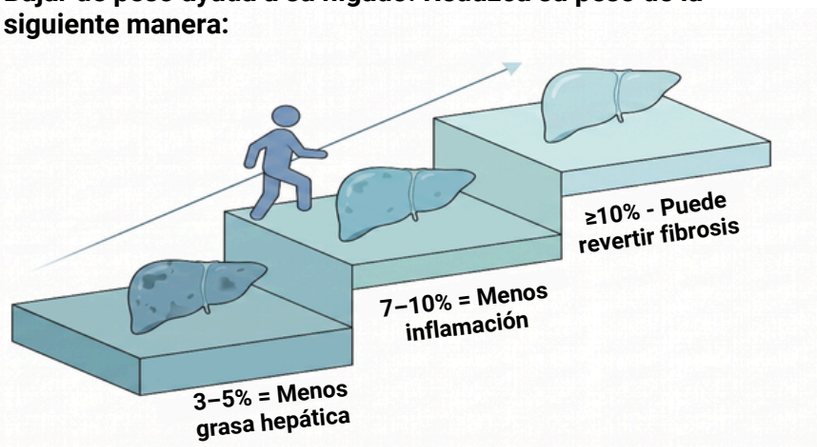


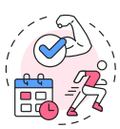
Puede ser necesario que su médico revise la posibilidad de que su hígado tenga cicatrices (fibrosis) utilizando:

- Análisis de sangre y cálculo de escalas de riesgo
- Elastografía, si el riesgo no es bajo: estudio parecido a un ultrasonido que mide qué tan duro está el hígado.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA REVERTIR MASLD?

Bajar de peso ayuda a su hígado. Reduzca su peso de la siguiente manera:



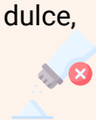


Camine a paso rápido 30 min, 5 días a la semana, y haga ejercicios de fuerza 2 veces por semana

REDUZCA



- **Refrescos y jugos, aunque sean naturales**
- **Productos con exceso de azúcar, sodio o grasas:** pan dulce, botanas, embutidos, comida empaquetada



- **Frituras:** mejor hornee, ase o cueza
- **Sal:** máximo una cucharadita para todo el día; sin salero en la mesa
- **No tome alcohol ni fume**





PREFIERA



- **Agua natural;** 1-2 tazas de café o té sin azúcar
- **Verduras y fruta entera:** la mitad de su plato
- **Proteína:** pescado 2 veces por semana, pollo, huevo, frijol o lenteja







- **Aceite de oliva o canola y un puñado de nueces sin sal**
- **Para sazonar:** limón, ajo, hierbas y especias

Material educativo. No sustituye la valoración médica individual. Fuentes: Guías clínicas EASL, AASLD, ALEH y consenso Baveno VIII.