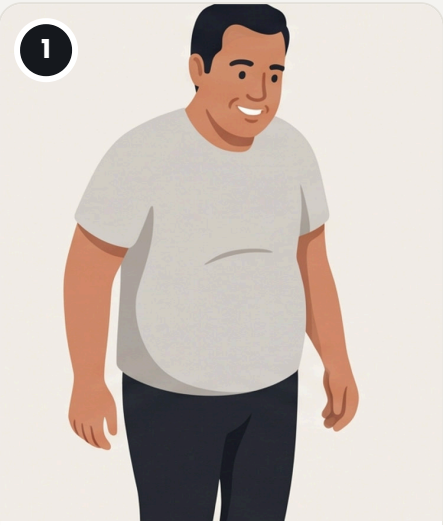
Hígado graso: *tiene arreglo.*

Hoy se llama MASLD: grasa en el hígado ligada al sobrepeso, la diabetes, la presión o el colesterol altos. Con cambios sostenidos, mejora.

Lo que más ayuda: Bajar de peso · Moverte · Comer mejor



Baja de peso poco a poco

Perder 5 % ya reduce la grasa; 7 a 10 %, todavía más.



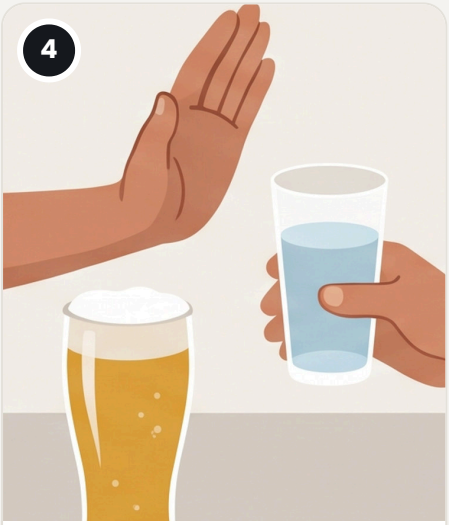
Comida real, sin azucaradas

Verduras, menestras, pescado y aceite de oliva.



Muévete 150 min a la semana

Caminar rápido cuenta. Súmale fuerza 2 días.



Evita el alcohol

Mejor agua. El alcohol daña aún más el hígado.



Controla tus otros valores

Azúcar, presión y colesterol, con tu médico.

Ojo

- **Casi nunca da síntomas:** suele aparecer en una ecografía o en exámenes de sangre.
- Ningún té, jarabe o «detox» limpia el hígado.
- Tu médico puede pedir pruebas para ver si hay fibrosis (cicatriz).

Busca atención pronto si notas piel u ojos amarillos, abdomen o piernas hinchados, heces negras, vómito con sangre o confusión.



Dr. Javier Arévalo · Médico general · @dr.javico

Información educativa. No reemplaza una consulta médica.

dr. javico

Fuentes: EASL–EASD–EASO Clinical Practice Guidelines on the management of MASLD. J Hepatol 2024;81:492-542 · NIDDK. Nonalcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD) & NASH: Treatment.