

Hígado Graso (MASLD)

El hígado graso —hoy llamado MASLD— es una de las condiciones hepáticas más frecuentes y, en etapas iniciales, una de las más silenciosas y reversibles.

Silencioso	Reversible	Metabólico
Suele no dar síntomas claros en etapas iniciales	Responde bien a cambios sostenidos y tempranos	Está ligado a resistencia a la insulina y sobrepeso

Qué es el MASLD y por qué cambió de nombre

El nuevo término refleja mejor su origen: no es un problema aislado del hígado, sino la huella hepática de un desequilibrio metabólico.

- Ocurre cuando el hígado acumula más grasa de la que puede procesar de forma eficiente.
- En etapas iniciales casi no da síntomas: puede haber solo fatiga o pesadez digestiva leve.
- Suele descubrirse por accidente, en un examen de rutina o una ecografía por otro motivo.
- Detectado a tiempo, responde bien a cambios de estilo de vida porque su causa es metabólica.

La detección temprana es la diferencia entre revertirlo o dejar que avance.

Señales indirectas que vale la pena vigilar

Como rara vez duele al inicio, hay que mirar señales indirectas en conjunto.

- Circunferencia abdominal: la grasa visceral pesa más que el número en la báscula.
- Pesadez o hinchazón después de comidas grasas.
- Laboratorio: triglicéridos altos, glucosa en el límite, transaminasas levemente elevadas.
- Contexto familiar: antecedentes de diabetes tipo 2 o resistencia a la insulina.

Ninguna señal por sí sola confirma nada; solo un profesional puede interpretarlas juntas.

El rol del estilo de vida en revertir el proceso

Tres áreas concentran la mayor parte del impacto positivo.

- Alimentación: menos azúcar y grasas de mala calidad, más fibra y proteína.
- Actividad física: tanto cardio como fuerza mejoran la sensibilidad a la insulina.
- Sueño: dormir mal se asocia a más resistencia a la insulina y peores decisiones alimentarias.

El acompañamiento médico ayuda a fijar metas realistas y dar seguimiento con los estudios adecuados.

CHECKLIST RAPIDO

Marca lo que ya estas cumpliendo esta semana en Hígado Graso (MASLD).

- ☐ Conozco mi circunferencia abdominal aproximada
 - ☐ Revisé mis triglicéridos y glucosa en el último año
 - ☐ Como comidas altas en grasa con menos frecuencia
 - ☐ Incluyo entrenamiento de fuerza o cardio al menos 2 veces por semana
 - ☐ Sé si tengo antecedentes familiares de diabetes
-

Este dossier tiene fines educativos e informativos y no reemplaza una consulta medica. Para una valoracion personalizada, agenda una cita con epimedik: WhatsApp +57 302 800 0350 - contacto@epimedik.org