GUÍA GRATUITA · HÍGADO GRASO

Hígado graso

10 errores que debes evitar

Cuida tu peso.
Protege tu salud metabólica.

Entender. **Cuidarte.** **Avanzar.**



Dr. Antonio Alfonso
drantonioalfonso.com

ANTES DE EMPEZAR

Cuida tu hígado. Empieza por tus hábitos.

Esta guía se centra en el hígado graso asociado a alteraciones metabólicas (MASLD). El alcohol y otras causas también deben valorarse. [1, 4]

Diez errores frecuentes y un paso concreto para corregir cada uno. Empieza por el cambio que mejor encaje en tu día a día.

TU PRIMER PASO

Lleva a consulta tu ecografía, tus analíticas y una lista de tratamientos.



Esperar a tener síntomas

Encontrarte bien no descarta un problema hepático. Una ecografía con grasa requiere valorar el contexto y el riesgo de fibrosis, es decir, de cicatrices en el hígado. [1, 4]

QUÉ HACER EN SU LUGAR

- No esperes a que aparezca dolor para consultar.
- Pregunta qué controles necesitas.

TU PRIMER PASO

Reserva una valoración y lleva tus resultados previos.



Fuentes: 1, 4

Confiar solo en las transaminasas

Las transaminasas normales no excluyen fibrosis. El FIB-4 y, cuando corresponde, la elastografía ayudan a valorar el riesgo; ninguna cifra aislada cuenta toda la historia. [1, 4]

QUÉ HACER EN SU LUGAR

- Una ecografía convencional no mide bien la fibrosis.
- El médico decidirá si necesitas otras pruebas.

TU PRIMER PASO

Pregunta si se ha valorado tu riesgo de fibrosis.



Fuentes: 1, 4

Restar importancia al exceso de peso

Si tienes sobrepeso, una pérdida mantenida de al menos el 5% puede reducir la grasa hepática; el 7-10% puede mejorar la inflamación y al menos el 10%, la fibrosis. Son objetivos orientativos, no garantías. [1]

QUÉ HACER EN SU LUGAR

- Por ejemplo: el 5% de 100 kg son 5 kg.
- Si no tienes exceso de peso, individualiza el objetivo.

TU PRIMER PASO

Acuerda un objetivo realista y revisable.



Fuentes: 1

Buscar una dieta rápida o extrema

Adelgazar demasiado deprisa y la malnutrición pueden empeorar la enfermedad hepática. Un plan gradual ayuda a mantener los cambios. [2]

QUÉ HACER EN SU LUGAR

- Evita alternar restricciones intensas y abandonos.
- Consulta si la pauta te deja débil o no puedes sostenerla.

TU PRIMER PASO

Elige un cambio que puedas mantener durante las próximas semanas.



Fuentes: 2

Beber azúcar sin darte cuenta

Los refrescos, bebidas azucaradas y zumos pueden aportar mucho azúcar. La fruta entera permite incluir fruta sin recurrir al zumo como bebida habitual. [3]

QUÉ HACER EN SU LUGAR

- Usa agua como bebida principal.
- Revisa refrescos, bebidas deportivas y té azucarado.

TU PRIMER PASO

Sustituye una bebida azucarada diaria por agua.



Fuentes: 3

Culpar a un único alimento

El patrón de alimentación y las cantidades importan. Prioriza verduras, legumbres, fruta entera y cereales integrales; sustituye grasas saturadas por insaturadas. [3]

QUÉ HACER EN SU LUGAR

- Organiza la compra antes de improvisar las comidas.
- Ajusta las raciones a tus necesidades.

TU PRIMER PASO

Planifica dos comidas con verduras, legumbres o pescado.



Fuentes: 3

Pensar que el alcohol no cuenta

El alcohol puede añadir daño al hígado. Comunica cuánto bebes y con qué frecuencia. Con fibrosis avanzada o cirrosis se recomienda abstinencia completa. [1, 3]

QUÉ HACER EN SU LUGAR

- Cuenta también lo que bebes el fin de semana.
- No uses el vino como tratamiento para la salud.

TU PRIMER PASO

Anota tu consumo real y acuerda cómo evitarlo.



Fuentes: 1, 3

Cambiar la dieta y seguir sentado

La actividad física puede ayudar al hígado aunque el peso cambie poco. Como referencia general, busca 150-300 minutos semanales de actividad moderada y fuerza al menos dos días. [2, 5]

QUÉ HACER EN SU LUGAR

- Empieza según tu capacidad y aumenta progresivamente.
- Interrumpe los periodos largos sentado.

TU PRIMER PASO

Agenda dos sesiones de fuerza y un paseo diario.



Fuentes: 2, 5

Confiar en productos «detox»

No hay una limpieza rápida que sustituya al tratamiento. Algunos suplementos y productos herbales pueden dañar el hígado; natural no significa seguro. [2]

QUÉ HACER EN SU LUGAR

- No empieces suplementos por tu cuenta.
- Lleva a consulta sus nombres y dosis.

TU PRIMER PASO

Revisa todos tus suplementos con un profesional.



Fuentes: 2

Abandonar el seguimiento

El plan incluye cuidar diabetes, presión arterial y colesterol, además del hígado. Los tratamientos deben elegirse según tu situación y mantenerse con controles. [1, 4]

QUÉ HACER EN SU LUGAR

- No suspendas medicamentos por tu cuenta.
- Acuerda cuándo repetir la valoración.

TU PRIMER PASO

Sal de la consulta con objetivos y fecha de revisión.



Fuentes: 1, 4

TU PLAN PARA EMPEZAR

Dos cambios.
Una fecha de revisión.

Mi primer cambio en alimentación:

Mi objetivo de movimiento:

Mi próxima valoración médica:

TU PRIMER PASO

Elige pasos concretos. Revisa lo que consigues y lo que necesita ayuda.



Tu hígado importa.
Tu salud también.

Un plan adaptado a ti

Valoración médica del hígado graso y de tu salud metabólica. Un abordaje del peso, la alimentación y la actividad física con objetivos y seguimiento individualizados.



Conoce el programa →

FUENTES Y NOTA DE USO

Para seguir leyendo

1. EASL-EASD-EASO. Guía clínica de MASLD (2024).

2. NIDDK. Tratamiento del hígado graso.

3. NIDDK. Alimentación y nutrición.

4. NIDDK. Diagnóstico del hígado graso.

5. OMS. Actividad física.

Pulsa sobre cada referencia para consultar la fuente.



NOTA DE USO

Información educativa. Si tienes cirrosis, enfermedad avanzada u otra patología, adapta el plan con tu equipo médico. No cambies tratamientos sin valoración.

© 2026 · Dr. Antonio Alfonso