



Ayuda a tus seres queridos a entender esta enfermedad para que puedan apoyarte mejor

Un diagnóstico de MASH puede ser abrumador. Explicar la enfermedad a familiares, amigos y otros seres queridos puede ser difícil, pero no tienes por qué hacerlo solo. En esta guía, encontrarás ayuda para iniciar una conversación con las personas de tu red de apoyo, de modo que puedan ayudarte en lo que realmente importa.

Juntos pueden APRENDER, HABLAR y COMPARTIR HOY sobre MASH.



TUS SERES QUERIDOS **NECESITAN SABER QUÉ ES MASH**

Aquí te presentamos algunos datos:

- La esteatohepatitis asociada a disfunción metabólica (MASH*, por sus siglas en inglés) es una forma avanzada de la enfermedad del hígado graso o acumulación excesiva de grasa en el hígado.
- Ciertas enfermedades como la diabetes tipo 2 o la presión arterial alta se relacionan con MASH.
- MASH podría tener consecuencias graves como enfermedades cardíacas, cáncer de hígado o cirrosis.
- Cuando MASH se trata a tiempo, el daño al hígado puede detenerse o incluso revertirse. Tus seres queridos pueden ayudarte en tu plan general para enfrentar MASH.

*MASH - Metabolic dysfunction-associated steatohepatitis



TUS SERES QUERIDOS **NECESITAN SABER CÓMO MASH PUEDE AFECTARTE**

MASH no siempre es obvia:

- Los síntomas pueden ser imprecisos, inespecíficos o incluso estar ausentes cuando esta enfermedad comienza a desarrollarse. Algunas personas que reportaron síntomas de MASH antes de recibir el diagnóstico experimentaron fatiga, náuseas, pérdida de apetito, dolor o hinchazón abdominal. Es importante que hables abiertamente de cómo te sientes, ya que las consecuencias no siempre son visibles.
- MASH también puede tener un impacto emocional o mental. Tus seres queridos pueden ser tus pilares de apoyo simplemente escuchándote: ¡Todos están en el mismo equipo para controlar MASH!



TUS SERES QUERIDOS **NECESITAN SABER SI ESTÁN EN RIESGO**

MASH está estrechamente relacionada con los siguientes factores de riesgo cardiometabólicos:

- Diabetes tipo 2
- Presión arterial alta
- HDL bajo (colesterol bueno)
- Obesidad
- Triglicéridos altos (un tipo de grasa)

Además, las personas de ascendencia hispana o asiática con factores genéticos específicos pueden tener un mayor riesgo de desarrollar enfermedad del hígado graso, la cual puede evolucionar a MASH.

Anima a tus seres queridos con factores de riesgo a que pregunten a su doctor si deberían hacerse un examen de detección.



TUS SERES QUERIDOS **NECESITAN SABER** **CÓMO APOYARTE**

Aprender sobre MASH, elaborar un plan con tu profesional de la salud y apoyarte en tu familia y amigos puede ayudarte a controlar esta enfermedad. Hasta los cambios más pequeños pueden marcar la diferencia.

Es importante que tus seres queridos conozcan tus objetivos, cómo piensas alcanzarlos y de qué manera pueden apoyarte. Incorporar estos pasos a tu rutina puede ayudarte a mantenerte en el camino correcto.

ALGUNOS **CAMBIOS QUE DEBES CONSIDERAR**

Integrar a tus seres queridos en un estilo de vida que favorezca la salud del hígado puede ayudarte a controlar MASH.

Habla con tu profesional de la salud sobre los cambios cotidianos que pueden ser adecuados para ti antes de empezar cualquier dieta o programa de ejercicios; juntos, pueden crear un plan de tratamiento de MASH que incluya a tus seres queridos. A continuación, encontrarás algunos consejos:



EMPIEZA A **MOVERTE**

Mantenerte activo es fundamental. Piensa en pequeños cambios, como usar las escaleras siempre que sea posible. Tu profesional de la salud puede recomendarte 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 veces a la semana. Hacer ejercicio no tiene por qué sentirse como un trabajo, en especial si tus seres queridos participan:

- **Muévete y diviértete.** Inscríbete en una clase de baile con otra persona.
- **Practica jardinería.** Sal con tu familia y vecinos a trabajar en el jardín.
- **Da el primer paso.** Organiza paseos al parque para caminar a paso ligero con amigos, familiares o con tus perros.



PLANIFICA **TUS COMIDAS**

La elección de alimentos puede repercutir en la salud del hígado. Habla con tu profesional de la salud sobre un plan nutricional adecuado para ti. Explorar nuevos hábitos alimenticios puede ser divertido. Tu profesional de la salud puede darte las siguientes recomendaciones:

- **Cambia tus refrigerios.** Las verduras, los cereales integrales, los frijoles o las legumbres pueden ser buenas opciones de refrigerios que puedes compartir con tus seres queridos.
- **Renueva tus recetas.** Experimenta con amigos aficionados a la cocina y prepara recetas de la dieta mediterránea.
- **Come algo verde.** Explora con tus familiares o amigos restaurantes que ofrezcan comidas balanceadas con opciones de verduras para apoyar los objetivos de tu dieta.

RECUERDA, NO ESTÁS SOLO EN ESTO.

Juntos podemos enfrentar MASH y trabajar por un futuro más saludable.



Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S. Todas las demás marcas comerciales, registradas o no registradas, son propiedad de sus respectivos dueños. © 2025 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. US25SN00597 octubre de 2025