

Vivir con MASH



Representaciones
de actores.



Qué medidas adoptar para tratar MASH

MASH son las siglas en inglés
de esteatohepatitis asociada
a disfunción metabólica.



Contenido

Conocer MASH	4
¿Qué es MASH?	5
Causas y factores de riesgo de MASH	6
Pruebas de detección de MASH	8
Síntomas de MASH	9
 Vivir con MASH	 10
Alimentación para cuidar el hígado	10
Mantenerse activo	12
Llevar un estilo de vida saludable	14
 Cumple con tu plan	 16
Qué puedes esperar con un monitoreo continuo	17
Seguir un plan de tratamiento de MASH	18
Recursos de apoyo para MASH	18

Si te han informado que tienes MASH o que tienes un mayor riesgo de desarrollarla, debes saber que no estás solo. En los Estados Unidos, millones de personas viven con MASH.

Este folleto te brinda información sobre cómo lograr una buena calidad de vida si tienes MASH. Úsalo para que te ayude a comer saludablemente y permanecer activo. Si tienes preguntas, consulta a tu equipo de atención médica.

¿Sabías que...?

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en los Estados Unidos tienen alguna forma de enfermedad del hígado graso.



Representación de un actor.



¿Qué es MASH?

MASH son las siglas en inglés de



esteatohepatitis asociada a disfunción metabólica.

Es una forma avanzada de la enfermedad del hígado graso que se produce cuando se acumula grasa en el hígado, lo que causa inflamación y daña las células hepáticas. Con el tiempo, las personas que viven con MASH pueden tener complicaciones hepáticas, que incluyen:

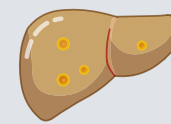
- Cicatrización (*fibrosis*)
- Cicatrización del hígado en su forma más avanzada (*cirrosis*)
- Insuficiencia hepática
- Cáncer de hígado
- La posibilidad de necesitar un trasplante de hígado

MASH forma parte de un grupo más amplio de enfermedades hepáticas conocido como MASLD (enfermedad hepática esteatósica asociada a disfunción metabólica). También se conoce como enfermedad del hígado graso. MASLD incluye diferentes etapas de la enfermedad del hígado graso.

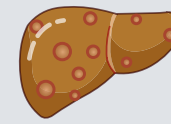
La enfermedad del hígado graso no siempre evoluciona. Sin embargo, en algunos adultos puede alcanzar cualquiera de los estadios que se muestran aquí.



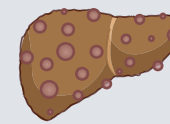
Hígado sano



Hígado graso



MASH con o sin cicatrización



Cirrosis

Causas y factores de riesgo de MASH

MASH se produce cuando se acumula grasa en el hígado, lo que provoca inflamación y daño en las células hepáticas. A menudo, esto se relaciona con la forma en que el cuerpo procesa el azúcar y la grasa. Puedes correr un mayor riesgo si tienes ciertas enfermedades, entre ellas:



Exceso de peso u obesidad, especialmente con una cintura grande



Diabetes tipo 2, prediabetes o resistencia a la insulina



Presión sanguínea alta



Niveles anormales de grasas en la sangre, que pueden incluir:

- Colesterol HDL ("bueno") bajo
- Triglicéridos altos



Síndrome metabólico



Antecedentes familiares de cirrosis



Enzimas hepáticas persistentemente elevadas



Hígado graso



Representaciones de actores.



Predisposición genética

En personas de origen hispano, MASH es una enfermedad frecuente. Esto puede ser ocasionado por una combinación de problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 y el colesterol alto, además de algunos factores genéticos.

Si vives con alguna de estas enfermedades, pregúntale a tu profesional de la salud si debes hacerte un examen de detección de MASH.

Alteraciones en los genes, como el PNPLA3, pueden provocar acumulación de grasa y daño hepático. Esto puede ocurrirle a personas de cualquier raza o etnia, pero se observa con mayor frecuencia en pacientes de ascendencia hispana.

Pruebas de detección de MASH con cicatrización del hígado

A menudo, a MASH se la denomina una enfermedad “silenciosa”. Esto significa que es posible que tengas pocos o ningún síntoma. Un profesional de la salud utilizará varias pruebas para evaluar el estado de tu hígado. Esto puede incluir algunos de los análisis de sangre o diagnósticos por imágenes que se enumeran a continuación. También se pueden recomendar otras pruebas de acuerdo con tu situación específica.

Pruebas basadas en sangre

Control para detectar inflamación y cicatrización en el hígado

- Índice FIB-4 (Fibrosis-4)
 - Edad
 - Nivel de AST (aspartato aminotransferasa)
 - Nivel de ALT (alanino aminotransferasa)
 - Recuento de plaquetas
- Prueba ELF™ (fibrosis hepática mejorada)

Pruebas basadas en imágenes

Control para detectar rigidez en el hígado

- VCTE (elastografía de transición a vibración controlada)
- MRE (elastografía por resonancia magnética)



La AASLD recomienda hacer pruebas de detección de MASH con cicatrización del hígado usando el índice FIB-4 cada 1 a 3 años, o con la frecuencia que indique tu profesional de la salud.

Cada 1 o 2 años si tienes prediabetes, diabetes tipo 2, o dos o más factores de riesgo (como obesidad, presión sanguínea alta o niveles anormales de colesterol)

Cada 2 o 3 años si no tienes prediabetes ni diabetes tipo 2, y tienes menos de 2 factores de riesgo

Síntomas de MASH

Los síntomas de MASH pueden ser difíciles de identificar. Incluso si no tienes ningún síntoma, la enfermedad puede causar daño y es necesario tratarla. Los síntomas pueden presentarse en etapas más avanzadas de la enfermedad del hígado graso. Lo mejor es realizar pruebas de detección, llegar a un diagnóstico y dar un tratamiento de forma temprana para prevenir y, posiblemente, detener la evolución de la enfermedad. Si se presentan síntomas, puedes experimentar:



Cansancio o fatiga



Dolor abdominal



Náuseas



Pérdida del apetito



Comezón intensa



Fácil aparición de hematomas y sangrado



Abdomen hinchado



Coloración amarillenta de la piel (*ictericia*) o de los ojos

Alimentación para cuidar el hígado

Una dieta más saludable puede ayudar a controlar MASH. Es posible que tu profesional de la salud te recomiende una dieta baja en calorías, además de un patrón de alimentación saludable para ayudarte a perder peso y retardar el daño hepático. Trata de hacer lo siguiente:

- ✓ Comer más frutas, verduras y cereales integrales
- ✓ Elegir grasas no saturadas en lugar de grasas saturadas y trans
- ▲ Reducir la cantidad de alimentos ricos en grasa y almidón
- ▲ Evitar los alimentos y las bebidas con azúcar agregada o con alto contenido de fructosa
- ▲ Disminuir los alimentos ultraprocesados
- ▲ Reducir o eliminar el consumo de alcohol

Habla siempre con tu profesional de la salud antes de hacer algún cambio en la dieta.

Tipos de grasas



Grasas no saturadas

Se encuentran en el aceite de oliva y de canola, los frutos secos, las semillas y el pescado



Grasas saturadas

Se encuentran en la carne roja, la piel de la carne de ave, la mantequilla y los productos lácteos enteros



Grasas trans

Se encuentran en los alimentos fritos, algunos bocadillos y algunos productos de panadería

Dieta mediterránea

Seguir una dieta mediterránea puede ayudar a reducir la cantidad de grasas saturadas y colesterol en tu dieta.



Come principalmente verduras y fruta fresca, aceite de oliva y frutos secos



Come con moderación pescado, carne blanca y legumbres

Limita el consumo de carne roja, carnes procesadas y dulces



Dieta DASH con restricción calórica

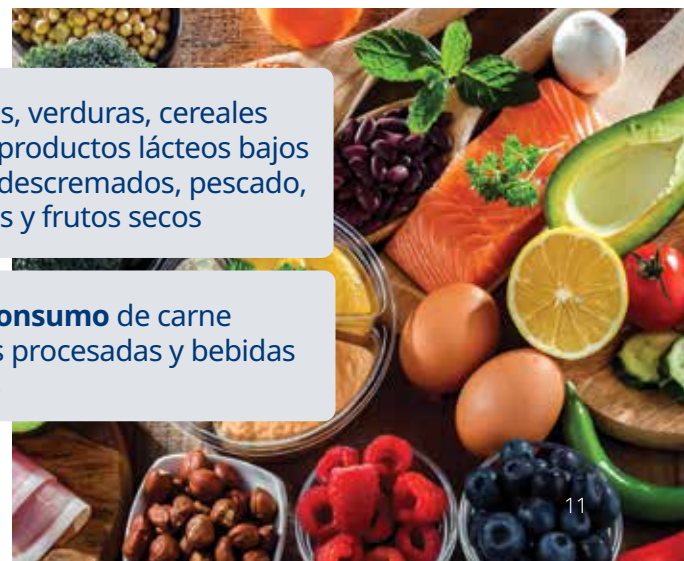
Las dietas que siguen el patrón de alimentación Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés) con restricción calórica son bajas en grasas saturadas y colesterol, y altas en fibra, vitaminas y minerales.



Come frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa o descremados, pescado, aves, frijoles y frutos secos



Limita el consumo de carne roja, carnes procesadas y bebidas azucaradas



Mantenerse activo

La actividad física puede ayudar a reducir la cantidad de grasa en el hígado y proporcionar otros beneficios para la salud. Habla siempre con tu profesional de la salud antes de probar cualquier entrenamiento nuevo. La cantidad y el tipo adecuado de ejercicio pueden variar según la persona. Como pauta general, intenta:



Alcanzar un total de 150 minutos por semana para una actividad de intensidad moderada

O



Aumentar la actividad actual en más de 60 minutos por semana

AGREGA



Entrenamiento de resistencia 2 a 3 veces por semana (sesiones de 20 a 30 minutos)

Divídelo

Para alcanzar los 150 minutos de actividad por semana, prueba sesiones de 30 a 60 minutos, de 3 a 5 días por semana.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
30		30		30		60
MINUTOS		MINUTOS		MINUTOS		MINUTOS

Ejemplo de programa de entrenamiento.

Si en este momento no estás físicamente activo o estás buscando hacer cambios, siempre consulta primero a tu profesional de la salud.

Está bien comenzar lentamente y aumentar la cantidad de actividad física con el tiempo. Tu objetivo es realizar una actividad de intensidad moderada que aumente tu frecuencia cardíaca. Esto no significa que tengas que ir a un gimnasio. Dependiendo de tu nivel de condición física, puedes probar las siguientes actividades:

Caminar, arreglar el jardín y hacer el trabajo de la casa



Trotar, andar en bicicleta o nadar suavemente

Practicar un deporte



Llevar un estilo de vida saludable

Trabaja junto con tu profesional de la salud para crear un plan integral de manejo de MASH que incluya adoptar un estilo de vida más saludable. Perder incluso poco peso puede ayudar a reducir los efectos de MASH en el hígado:

- puede disminuir la grasa en el hígado de un 3 % a un 5 %
- puede mejorar la inflamación y la cicatrización en el hígado en un 10 % o más

Estos consejos prácticos pueden ayudarte a centrarte en tus objetivos para manejar MASH.

- Seguir un plan de alimentación saludable
- Reducir la cantidad de calorías que comes
- Prestar atención al tamaño de las porciones
- Limitar la cantidad de sal y de azúcar en tu dieta
- Trabajar con un dietista o un nutricionista si es posible
- Aumentar la actividad física
- Realizar un seguimiento de tu progreso
- Crear una red de apoyo de familiares y amigos

Cómo tomar tus medicamentos

Los medicamentos pueden ser una parte importante de tu plan de manejo de MASH. Habla con tu profesional de la salud sobre los medicamentos como parte de tu plan general de manejo de MASH.



Representaciones
de actores.

Cómo usar una etiqueta de información nutricional

Casi todos los alimentos envasados tienen una etiqueta de información nutricional. Esta etiqueta proporciona detalles clave sobre calorías y nutrientes. Esto puede ayudarte a tomar decisiones sobre tu alimentación que respalden tus objetivos para controlar MASH.

Asegúrate de verificar el tamaño de la porción y prestar atención a cuántas calorías hay en 1 porción.

Además, intenta elegir alimentos con un contenido menor de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

8 servings per container/8 porciones por envase
Serving size/Tamaño por porción **2/3 cup/2/3 taza (55 g)**

Amount per serving/Cantidad por porción

Calories/Calorías **230**

% Daily Value*/Valor Diario*

Total Fat/Grasa Total 8 g **10 %**

Saturated Fat/Grasa Saturada 1 g **5 %**

Trans Fat/Grasa Trans 0 g

Cholesterol/Colesterol 0 mg **0 %**

Sodium/Sodio 160 mg **7 %**

Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37 g **13 %**

Dietary Fiber/Fibra Dietética 4 g **14 %**

Total Sugars/Azúcares Totales 12 g

Includes 10 g Added Sugars/Incluye 10 g Azúcares Añadidos **20 %**

Protein/Proteínas 3 g

Vitamin D/Vitamina D 2 mcg **10 %**

Calcium/Calcio 260 mg **20 %**

Iron/Hierro 8 mg **45 %**

Potassium/Potasio 235 mg **6 %**

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

* El % de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para el consejo general de nutrición.

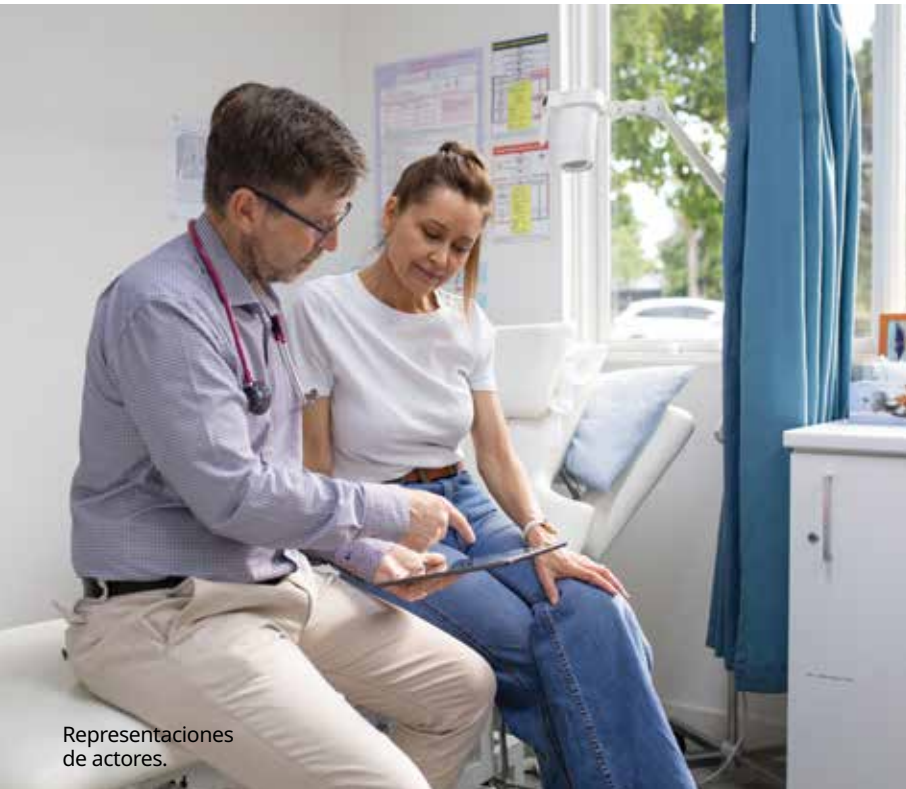


Habla con tu profesional de la salud sobre cómo establecer tus objetivos específicos de control de calorías y de MASH.

Cumple con tu plan

Descubrir que tienes MASH puede resultarte abrumador, pero recuerda que no estás solo. Con el plan y el apoyo adecuados, puedes tomar las medidas necesarias para controlar MASH.

El hígado tiene un papel clave en la digestión, el almacenamiento de energía y la eliminación de sustancias nocivas de la sangre. Entonces, si te diagnostican MASH, el profesional de la salud monitoreará tu MASH a lo largo del tiempo.



Representaciones de actores.

Qué puedes esperar con un monitoreo continuo

El seguimiento de MASH implica la realización de pruebas periódicas para verificar la mejora o la evolución de la enfermedad. Dependiendo de tus necesidades específicas, tu profesional de la salud puede recomendarte una combinación de análisis de sangre y diagnósticos por imágenes:

Análisis de sangre

- FIB-4
- ELF™
- Otros análisis de sangre



Pruebas basadas en imágenes

- VCTE
- MRE
- Otras pruebas basadas en imágenes



El objetivo es utilizar pruebas periódicas para lo siguiente:

- Estimar el riesgo de cicatrización del hígado (cirrosis hepática)
- Evaluar cómo está funcionando tu plan para controlar la enfermedad

Seguir un plan de tratamiento de MASH

Parte del manejo de MASH es trabajar con tu profesional de la salud para desarrollar un plan que sea adecuado para ti. Tu plan de tratamiento de MASH puede incluir lo siguiente:



Evaluar los factores de riesgo	Pruebas	Cambios en el estilo de vida	Seguimiento regular
• Peso excesivo • Prediabetes o diabetes tipo 2 • Presión sanguínea alta o usar un medicamento para la presión sanguínea • Niveles anormales de grasa en la sangre o usar un medicamento para el colesterol • Síndrome metabólico	• Análisis de sangre • Pruebas basadas en imágenes	• Alimentación saludable • Mayor actividad física • Habla con tu profesional de la salud sobre los medicamentos como parte de tu plan general de manejo de MASH • Consumo reducido o nulo de alcohol	• Revisiones médicas regulares • Análisis de sangre y diagnósticos por imágenes* relacionados con MASH • Si estás tomando un medicamento para MASH, tu profesional de salud determinará la frecuencia de las revisiones médicas y las pruebas

*Estos análisis de sangre (como FIB-4) y estudios basados en imágenes (cuando sean necesarios) ayudan al profesional de la salud a evaluar la gravedad de MASH y determinar el mejor plan continuo. Las pruebas recomendadas pueden variar de acuerdo con tus necesidades de salud específicas.

Recursos de apoyo para MASH

No tienes que hacer esto solo. Hay muchas organizaciones que ofrecen información, apoyo y herramientas:

Liver Education Advocates	liveradvocates.org
American Liver Foundation	liverfoundation.org
Fatty Liver Foundation	fattyLiverFoundation.org
Fatty Liver Alliance	fattyLiver.ca
Community Liver Alliance	communityLiverAlliance.org



Representación de un actor.



Representación de un actor.

Si tienes alguna pregunta o deseas ayuda con nuestros recursos,
llama al Centro de atención al cliente de Novo Nordisk al
1-800-727-6500 (opción 8 para español), de lunes a viernes,
de 8:30 a. m. a 6:00 p. m., hora del este.

Las fotografías de este folleto se utilizan solo con fines ilustrativos. Los modelos de las fotos no tienen necesariamente MASH ni otras enfermedades.

Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2026 Novo Nordisk Impreso en los Estados Unidos. US26SN00046 Abril de 2026



	SPANISH TRANSLATIONS	SOURCE ENGLISH	BACK TRANSLATIONS	COMMENTS
1.	Vivir con MASH	MASH and you	Living with MASH	
2.	Representaciones de actores.	Actor portrayals	Actor representations.	
3.	Qué medidas adoptar para tratar MASH	Taking steps to manage MASH	What measures to adopt to treat MASH	
4.	MASH son las siglas en inglés de esteatohepatitis asociada a disfunción metabólica.	MASH, Metabolic dysfunction-associated steatohepatitis.	MASH is the English acronym of metabolic dysfunction-associated steatohepatitis.	
5.	Contenido	What's inside	Contents	
6.	Conocer MASH	Understanding MASH	Get to know MASH	
7.	¿Qué es MASH?	What is MASH?	What is MASH?	
8.	Causas y factores de riesgo de MASH	Causes and risk factors for MASH	Causes and risk factors of MASH	
9.	Pruebas de detección de MASH	Screening for MASH	MASH detection tests	
10.	Síntomas de MASH	Symptoms of MASH	MASH symptoms	
11.	Vivir con MASH	Living with MASH	Living with MASH	
12.	Alimentación para cuidar el hígado	Eating for your liver	Diet to take care of the liver	
13.	Mantenerse activo	Staying active	Staying active	
14.	Llevar un estilo de vida saludable	Managing a healthy lifestyle	Having a healthy lifestyle	
15.	Cumple con tu plan	Sticking with it	Comply with your plan	
16.	Qué puedes esperar con un monitoreo continuo	What to expect with ongoing monitoring	What you can expect with continuous monitoring	

17.	Seguir un plan de tratamiento de MASH	Following a MASH care plan	Following a MASH treatment plan	
18.	Recursos de apoyo para MASH	MASH support resources	Support resources for MASH	
19.	Conocer MASH	Understanding MASH	Get to know MASH	
20.	Si te han informado que tienes MASH o que tienes un mayor riesgo de desarrollarla, debes saber que no estás solo.	If you have been told you have MASH or are at a high risk for developing it, you are not alone!	If you have been informed that you have MASH or that you have a higher risk of developing it, you should know that you are not alone.	
21.	En los Estados Unidos, millones de personas viven con MASH.	Millions of people in the United States are living with MASH.	In the United States, millions of people live with MASH.	
22.	Este folleto te brinda información sobre cómo lograr una buena calidad de vida si tienes MASH.	This booklet gives you information about how to live well with MASH.	This brochure provides you with information about how to achieve a good quality of life if you have MASH.	
23.	Úsalo para que te ayude a comer saludablemente y permanecer activo.	Use it to help with eating healthy and being active.	Use it to help you eat healthy and stay active.	
24.	Si tienes preguntas, consulta a tu equipo de atención médica.	If you have questions, be sure to reach out to your healthcare team.	If you have questions, ask your healthcare team.	
25.	¿Sabías que... ?	Did you know?	Did you know that...?	
26.	Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en los Estados Unidos tienen alguna forma de enfermedad del hígado graso.	About 1 out of 3 adults in the United States have some form of fatty liver disease.	Approximately 1 of every 3 adults in the United States has some form of fatty liver disease.	
27.	Representación de un actor.	Actor portrayal	Actor representation.	
28.	¿Qué es MASH?	What is MASH?	What is MASH?	
29.	MASH son las siglas en inglés de esteatohepatitis asociada a disfunción metabólica.	MASH stands for: metabolic dysfunction-associated steatohepatitis.	MASH is the English acronym of metabolic dysfunction-associated steatohepatitis.	

30.	Es una forma avanzada de la enfermedad del hígado graso que se produce cuando se acumula grasa en el hígado, lo que causa inflamación y daña las células hepáticas.	It is an advanced form of fatty liver disease that occurs when fat builds up in your liver, causing inflammation and damage to liver cells.	It is an advanced form of fatty liver disease that happens when fat accumulates in the liver, which causes inflammation and damages the liver cells.	
31.	Con el tiempo, las personas que viven con MASH pueden tener complicaciones hepáticas, que incluyen:	Over time, people living with MASH may develop liver complications, including:	Over time, people who live with MASH may have liver complications, which include:	
32.	Cicatrización (<i>fibrosis</i>)	Scarring (<i>fibrosis</i>)	Scarring (<i>fibrosis</i>)	
33.	Cicatrización del hígado en su forma más avanzada (<i>cirrosis</i>)	The most advanced liver scarring (<i>cirrhosis</i>)	Scarring of the liver in its more advanced form (<i>cirrhosis</i>)	
34.	Insuficiencia hepática	Liver failure	Liver failure	
35.	Cáncer de hígado	Liver cancer	Liver cancer	
36.	La posibilidad de necesitar un trasplante de hígado	The possible need for a liver transplant	The possibility of needing a liver transplant	
37.	MASH forma parte de un grupo más amplio de enfermedades hepáticas conocido como MASLD (enfermedad hepática esteatósica asociada a disfunción metabólica).	MASH is part of a larger group of liver conditions called MASLD or <i>metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease</i> .	MASH forms part of a broader group of liver diseases known as MASLD (metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease).	
38.	También se conoce como enfermedad del hígado graso.	It is also known as fatty liver disease.	It is also known as fatty liver disease.	
39.	MASLD incluye diferentes etapas de la enfermedad del hígado graso.	MASLD includes different stages of fatty liver disease.	MASLD includes different stages of fatty liver disease.	
40.	La enfermedad del hígado graso no siempre evoluciona.	Fatty liver disease doesn't always progress.	Fatty liver disease does not always progress.	
41.	Sin embargo, en algunos adultos puede alcanzar cualquiera de los estadios que se muestran aquí.	However, in some adults, it can reach any of the stages shown here.	However, in some adults, it can reach any of the stages that are shown here.	

42.	Hígado sano	Healthy liver	Healthy liver	
43.	Hígado graso	Fatty liver	Fatty liver	
44.	MASH con o sin cicatrización	MASH with or without scarring	MASH with or without scarring	
45.	Cirrosis	Cirrhosis	Cirrhosis	
46.	Causas y factores de riesgo de MASH	Causes and risk factors for MASH	Causes and risk factors of MASH	
47.	MASH se produce cuando se acumula grasa en el hígado, lo que provoca inflamación y daño en las células hepáticas.	MASH occurs when fat builds up in your liver and leads to inflammation and liver cell damage.	MASH occurs when fat accumulates in the liver, which causes inflammation and damage in the liver cells.	
48.	A menudo, esto se relaciona con la forma en que el cuerpo procesa el azúcar y la grasa.	This is often linked to how your body processes sugar and fat.	Often, this is related to how the body processes sugar and fat.	
49.	Puedes correr un mayor riesgo si tienes ciertas enfermedades, entre ellas:	You may be at higher risk if you have certain health conditions, including:	You may run a higher risk if you have certain diseases, among them:	
50.	Exceso de peso u obesidad, especialmente con una cintura grande	Excess weight or obesity, especially with a large waist size	Excess weight or obesity, especially with a large waist	
51.	Diabetes tipo 2, prediabetes o resistencia a la insulina	Type 2 diabetes, prediabetes, or insulin resistance	Type 2 diabetes, prediabetes or insulin resistance	
52.	Presión sanguínea alta	High blood pressure	High blood pressure	
53.	Niveles anormales de grasas en la sangre, que pueden incluir:	Abnormal levels of fats in your blood, which may include:	Abnormal levels of fats in the blood, which may include:	
54.	Colesterol HDL ("bueno") bajo	Low HDL ("good") cholesterol	Low HDL ("good") cholesterol	
55.	Triglicéridos altos	High triglycerides	High triglycerides	
56.	Síndrome metabólico	Metabolic syndrome	Metabolic syndrome	

57.	Antecedentes familiares de cirrosis	Family history of cirrhosis	Family history of cirrhosis	
58.	Representaciones de actores.	Actor portrayals	Actor representations.	
59.	Enzimas hepáticas persistentemente elevadas	Persistently elevated liver enzymes	Persistently elevated liver enzymes	
60.	Hígado graso	Fatty liver	Fatty liver	
61.	Predisposición genética		Genetic predisposition	Please note that this was adjusted from "Certain genetic factors" in the source English document.
62.	En personas de origen hispano, MASH es una enfermedad frecuente. Esto puede ser ocasionado por una combinación de problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 y el colesterol alto, además de algunos factores genéticos.		Among people of Hispanic origin, MASH is a common disease. This may be caused by a combination of health problems such as obesity, type 2 diabetes, and high cholesterol, in addition to some genetic factors.	Please note that this content was added to the Spanish document and is not included in the source English document.
63.	Si vives con alguna de estas enfermedades, pregúntale a tu profesional de la salud si debes hacerte un examen de detección de MASH.	If you are living with any of these health conditions, ask your healthcare professional whether you should be screened for MASH.	If you live with any of these diseases, ask your health professional if you should do a MASH detection exam.	
64.	Alteraciones en los genes, como el PNPLA3, pueden provocar acumulación de grasa y daño hepático. Esto puede ocurrirle a personas de cualquier raza o etnia, pero se observa con mayor frecuencia en pacientes de ascendencia hispana.		Alterations in genes, such as PNPLA3, can cause fat accumulation and liver damage. This can occur in people of all races and ethnicities, but is more commonly seen in patients of Hispanic heritage.	Please note that this content was added to the Spanish document and is not included in the source English document.
65.	Pruebas de detección de MASH con cicatrización del hígado	Screening for MASH with liver scarring	MASH detection tests with liver scarring	

66.	A menudo, a MASH se la denomina una enfermedad "silenciosa".	MASH is often called a "silent" disease.	Often, MASH is called a "silent" disease.	
67.	Esto significa que es posible que tengas pocos o ningún síntoma.	This means that you may have few or no symptoms.	This means that it is possible that you have few or no symptoms.	
68.	Un profesional de la salud utilizará varias pruebas para evaluar el estado de tu hígado.	A healthcare professional will use various tests to assess your liver.	A health professional will use several tests to evaluate the condition of your liver.	
69.	Esto puede incluir algunos de los análisis de sangre o diagnósticos por imágenes que se enumeran a continuación.	This may include some of the blood or imaging tests listed below.	This may include some of the blood tests of diagnostic imaging that are listed below.	
70.	También se pueden recomendar otras pruebas de acuerdo con tu situación específica.	Other tests may also be recommended based on your specific situation.	Other tests may be recommended according to your specific situation.	
71.	Pruebas basadas en sangre	Blood-based tests	Blood-based tests	
72.	Control para detectar inflamación y cicatrización en el hígado	Check for liver inflammation and scarring	Test to detect inflammation and scarring in the liver	
73.	Índice FIB-4 (Fibrosis-4)	FIB-4 (Fibrosis-4) score	FIB-4 (Fibrosis-4) Index	
74.	Edad	Age	Age	
75.	Nivel de AST (aspartato aminotransferasa)	AST (aspartate aminotransferase) level	AST (aspartate aminotransferase) level	
76.	Nivel de ALT (alanino aminotransferasa)	ALT (alanine aminotransferase) level	ALT (alanine aminotransferase) level	
77.	Recuento de plaquetas	Platelet count	Platelet count	
78.	Prueba ELF™ (fibrosis hepática mejorada)	ELF™ (Enhanced Liver Fibrosis) test	ELF™ (improved liver fibrosis) test	
79.	Pruebas basadas en imágenes	Imaging-based tests	Imaging-based tests	
80.	Control para detectar rigidez en el hígado	Check for liver stiffness	Test to detect stiffness in the liver	
81.	VCTE (elastografía de transición a vibración controlada)	VCTE (vibration-controlled transient elastography)	VCTE (vibration-controlled transient elastography)	

82.	MRE (elastografía por resonancia magnética)	MRE (magnetic resonance elastography)	MRE (magnetic resonance elastography)	
83.	La AASLD recomienda hacer pruebas de detección de MASH con cicatrización del hígado usando el índice FIB-4 cada 1 a 3 años, o con la frecuencia que indique tu profesional de la salud.	The AASLD recommends screening for MASH with liver scarring with FIB-4 every 1 to 3 years, or as often as directed by your healthcare professional.	The AASLD recommends doing MASH detection tests with liver scarring using the FIB-4 index every 1 to 3 years, or with the frequency indicated by your health professional.	
84.	Cada 1 o 2 años si tienes prediabetes, diabetes tipo 2, o dos o más factores de riesgo (como obesidad, presión sanguínea alta o niveles anormales de colesterol)	Every 1-2 years if you have prediabetes, type 2 diabetes, or 2 or more risk factors (such as obesity, high blood pressure, or abnormal cholesterol levels)	Every 1 or 2 years if you have prediabetes, type 2 diabetes, or two or more risk factors (such as obesity, high blood pressure or abnormal cholesterol levels)	
85.	Cada 2 o 3 años si no tienes prediabetes ni diabetes tipo 2, y tienes menos de 2 factores de riesgo	Every 2-3 years if you do not have prediabetes or type 2 diabetes, and have less than 2 risk factors	Every 2 or 3 years if you do not have prediabetes or type 2 diabetes and you have fewer than 2 risk factors	
86.	AASLD, Asociación Estadounidense para el Estudio de las Enfermedades Hepáticas	AASLD, American Association for the Study of Liver Diseases.	AASLD, American Association for the Study of Liver Diseases	
87.	Síntomas de MASH	Symptoms of MASH	MASH Symptoms	
88.	Los síntomas de MASH pueden ser difíciles de identificar.	MASH symptoms may be hard to identify.	The symptoms of MASH can be difficult to identify.	
89.	Incluso si no tienes ningún síntoma, la enfermedad puede causar daño y es necesario tratarla.	Even if you do not have any symptoms, the disease can cause harm and needs to be managed.	Even if you do not have any symptoms, the disease can cause damage and it is necessary to treat it.	
90.	Los síntomas pueden presentarse en etapas más avanzadas de la enfermedad del hígado graso.	Symptoms may occur in the presence of more advanced stages of fatty liver disease.	The symptoms may occur in more advanced stages of fatty liver disease.	
91.	Lo mejor es realizar pruebas de detección, llegar a un diagnóstico y dar un tratamiento de forma temprana para prevenir y, posiblemente, detener la evolución de la enfermedad.	It is best to screen, diagnose, and treat early to prevent and possibly stop disease progression.	It is better to undergo detection tests, reach a diagnosis and give treatment early to prevent and, possibly, stop disease progression.	

92.	Si se presentan síntomas, puedes experimentar:	If symptoms do occur, you may experience:	If symptoms occur, you may experience:	
93.	Cansancio o fatiga	Tiredness or fatigue	Tiredness or fatigue	
94.	Dolor abdominal	Abdominal pain	Abdominal pain	
95.	Náuseas	Nausea	Nausea	
96.	Pérdida del apetito	Loss of appetite	Loss of appetite	
97.	Comezón intensa	Intense itchiness	Intense itching	
98.	Fácil aparición de hematomas y sangrado	Easy bruising and bleeding	Easy appearance of bruises and bleeding	
99.	Abdomen hinchado	Swollen belly	Swollen abdomen	
100.	Coloración amarillenta de la piel (<i>ictericia</i>) o de los ojos	Yellowing of the skin (<i>jaundice</i>) or eyes	Yellowish coloration of the skin (<i>jaundice</i>) or of the eyes	
101.	Vivir con MASH	Living with MASH	Living with MASH	
102.	Alimentación para cuidar el hígado	Eating for your liver	Diet to take care of the liver	
103.	Una dieta más saludable puede ayudar a controlar MASH.	A healthier diet may help manage MASH.	A healthier diet can help to control MASH.	
104.	Es posible que tu profesional de la salud te recomiende una dieta baja en calorías, además de un patrón de alimentación saludable para ayudarte a perder peso y retardar el daño hepático.	Your healthcare professional may recommend a reduced-calorie diet along with a healthy eating pattern to help with weight loss and slow liver damage.	It is possible that your health professional will recommend a low calorie diet to you in addition to a healthy eating pattern to help you lose weight and delay the liver damage.	
105.	Trata de hacer lo siguiente:	Try to:	Try to do the following:	
106.	Comer más frutas, verduras y cereales integrales	Eat more fruits, vegetables, and whole grains	Eat more fruits, vegetables, and whole grains	
107.	Elegir grasas no saturadas en lugar de grasas saturadas y trans	Choose unsaturated fats over saturated and trans fats	Choose unsaturated fats instead of saturated and trans fats	

108.	Reducir la cantidad de alimentos ricos en grasa y almidón	Cut back on fat and starchy foods	Reduce the amount of foods high in fat and starch	
109.	Evitar los alimentos y las bebidas con azúcar agregada o con alto contenido de fructosa	Avoid foods and drinks with added sugar and/or high fructose content	Avoid foods and drinks with added sugar or with high fructose content	
110.	Disminuir los alimentos ultraprocesados	Reduce ultra-processed foods	Decrease ultra-processed foods	
111.	Reducir o eliminar el consumo de alcohol	Reduce or no alcohol consumption	Reduce or eliminate alcohol consumption	
112.	Habla siempre con tu profesional de la salud antes de hacer algún cambio en la dieta.	Always speak with your healthcare professional before making any changes to your diet.	Always talk with your health professional before making any change to the diet.	
113.	Tipos de grasas	Types of fats	Types of fat	
114.	Grasas no saturadas	Unsaturated fats	Unsaturated fats	
115.	Se encuentran en el aceite de oliva y de canola, los frutos secos, las semillas y el pescado	Found in olive oil, canola oil, nuts, seeds, and fish	Found in olive and canola oil, nuts, seeds, and fish	
116.	Grasas saturadas	Saturated fat	Saturated fats	
117.	Se encuentran en la carne roja, la piel de la carne de ave, la mantequilla y los productos lácteos enteros	Found in red meat, poultry skin, butter, and full-fat dairy products	Found in red meat, the skin of poultry, butter, and whole milk dairy products	
118.	Grasas trans	Trans fat	Trans fats	
119.	Se encuentran en los alimentos fritos, algunos bocadillos y algunos productos de panadería	Found in fried foods, some snack foods, and some baked goods	Found in fried foods, some snacks and some bakery products	
120.	Dieta mediterránea	Mediterranean diet	Mediterranean diet	
121.	Seguir una dieta mediterránea puede ayudar a reducir la cantidad de grasas saturadas y colesterol en tu dieta.	Following a Mediterranean diet may help to lower the amount of saturated fat and cholesterol in your diet.	Following a Mediterranean diet can help to reduce the amount of saturated fat and cholesterol in your diet.	

122.	Come principalmente verduras y fruta fresca, aceite de oliva y frutos secos	Eat mostly vegetables and fresh fruit, olive oil, and nuts	Mainly eat vegetables and fresh fruit, olive oil, and nuts	
123.	Come con moderación pescado, carne blanca y legumbres	Eat in moderation fish, white meat, and beans	Eat fish, white meat, and legumes with moderation	
124.	Limita el consumo de carne roja, carnes procesadas y dulces	Limit red meat, processed meats, and sweets	Limit the consumption of red meat, processed meats, and sweets	
125.	Dieta DASH con restricción calórica	Calorie-restricted DASH diet	DASH diet with calorie restriction	
126.	Las dietas que siguen el patrón de alimentación Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés) con restricción calórica son bajas en grasas saturadas y colesterol, y altas en fibra, vitaminas y minerales.	Diets that follow a calorie-restricted DASH (dietary approaches to stop hypertension) eating pattern are low in saturated fat and cholesterol and high in fiber, vitamins, and minerals.	Diets that follow the eating pattern Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH, by its English acronym) with calorie restriction are low in saturated fats and cholesterol and high in fiber, vitamins, and minerals.	
127.	Come frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa o descremados, pescado, aves, frijoles y frutos secos	Eat fruit, vegetables, whole grains, low-fat or fat-free dairy, fish, poultry, beans, and nuts	Eat fruit, vegetables, whole grains, low fat or skim dairy products, fish, poultry, beans, and nuts	
128.	Limita el consumo de carne roja, carnes procesadas y bebidas azucaradas	Limit red meat, processed meat, and sugar-sweetened beverages	Limit the consumption of red meat, processed meats, and sugary drinks	
129.	Mantenerse activo	Staying active	Staying active	
130.	La actividad física puede ayudar a reducir la cantidad de grasa en el hígado y proporcionar otros beneficios para la salud.	Physical activity may help reduce the amount of fat in your liver and provide other health benefits.	Physical activity can help to reduce the amount of fat in the liver and provide other health benefits.	
131.	Habla siempre con tu profesional de la salud antes de probar cualquier entrenamiento nuevo.	Always talk to your healthcare professional before trying any new workouts.	Always talk with your health professional before trying any new training.	

132.	La cantidad y el tipo adecuado de ejercicio pueden variar según la persona.	The right amount and type of exercise can vary by person.	The right amount and type of exercise can vary depending on the person.	
133.	Como pauta general, intenta:	As a general guideline, aim for:	As a general rule, try:	
134.	Alcanzar un total de 150 minutos por semana para una actividad de intensidad moderada	A total of 150 minutes per week of moderate-intensity activity	To reach a total of 150 minutes per week for a moderate intensity activity	
135.	O	OR	OR	
136.	Aumentar la actividad actual en más de 60 minutos por semana	Increase your current activity by more than 60 minutes per week	Increase current activity by more than 60 minutes per week	
137.	AGREGA	ADD	ADD	
138.	Entrenamiento de resistencia 2 a 3 veces por semana (sesiones de 20 a 30 minutos)	Resistance training 2 to 3 times a week (20 to 30 min sessions)	Resistance training 2 to 3 times per week (sessions of 20 to 30 minutes)	
139.	Divídelo	Break it up	Divide it	
140.	Para alcanzar los 150 minutos de actividad por semana, prueba sesiones de 30 a 60 minutos, de 3 a 5 días por semana.	To reach 150 minutes of activity per week, try sessions of 30 to 60 minutes, 3 to 5 days a week.	To reach 150 minutes of activity per week, try sessions of 30 to 60 minutes, 3 to 5 days per week.	
141.	DOM	SUN	SUN	
142.	LUN	MON	MON	
143.	MAR	TUE	TUE	
144.	MIÉ	WED	WED	
145.	JUE	THU	THU	
146.	VIE	FRI	FRI	

147.	SÁB	SAT	SAT	
148.	30 MINUTOS	30 MINS.	30 MINUTES	
149.	60 MINUTOS	60 MINS.	60 MINUTES	
150.	Ejemplo de programa de entrenamiento.	Example workout schedule.	Example of training program.	
151.	Si en este momento no estás físicamente activo o estás buscando hacer cambios, siempre consulta primero a tu profesional de la salud.	If you are not currently physically active or are looking to make changes, always check with your healthcare professional first.	If at this time you are not physically active or you are looking to make changes, always consult your health professional first.	
152.	Está bien comenzar lentamente y aumentar la cantidad de actividad física con el tiempo.	It is ok to start slowly and increase the amount of physical activity over time.	It is ok to start slowly and increase the amount of physical activity over time.	
153.	Tu objetivo es realizar una actividad de intensidad moderada que aumente tu frecuencia cardíaca.	Your goal is to do moderate intensity activity that boosts your heart rate.	Your goal is to perform a moderate intensity activity that increases your heart rate.	
154.	Esto no significa que tengas que ir a un gimnasio.	This doesn't mean you have to go to a gym.	This does not mean that you have to go to a gym.	
155.	Dependiendo de tu nivel de condición física, puedes probar las siguientes actividades:	Depending on your fitness level, you can try:	Depending on your level of physical condition, you can try the following activities:	
156.	Caminar, arreglar el jardín y hacer el trabajo de la casa	Walking, gardening, and housework	Walking, gardening, and doing housework	
157.	Trotar, andar en bicicleta o nadar suavemente	Light jogging, biking, or swimming	Gently jogging, riding a bicycle, or swimming	
158.	Practicar un deporte	Playing a sport	Playing a sport	
159.	Llevar un estilo de vida saludable	Managing a healthy lifestyle	Having a healthy lifestyle	
160.	Trabaja junto con tu profesional de la salud para crear un plan integral de manejo de MASH que	Work together with your healthcare professional to create a comprehensive MASH	Work together with your health professional to create a comprehensive MASH	

	incluya adoptar un estilo de vida más saludable.	management plan that includes adopting a healthier lifestyle.	management plan that includes adopting a healthier lifestyle.	
161.	Perder incluso poco peso puede ayudar a reducir los efectos de MASH en el hígado:	Losing even a small amount of body weight may help reduce the effects of MASH on your liver:	Losing even a little weight can help to reduce the effects of MASH on the liver:	
162.	puede disminuir la grasa en el hígado de un 3 % a un 5 %	3% to 5% can reduce fat in your liver	it can decrease the fat in the liver by 3% to 5%	
163.	puede mejorar la inflamación y la cicatrización en el hígado en un 10 % o más	10% or more may improve liver inflammation and scarring	it can improve the inflammation and scarring in the liver by 10% or more	
164.	Estos consejos prácticos pueden ayudarte a centrarte en tus objetivos para manejar MASH.	These practical tips may help you focus on your MASH management goals.	These practical tips can help you to focus on your goals for managing MASH.	
165.	Seguir un plan de alimentación saludable	Follow a healthy eating plan	Following a healthy diet plan	
166.	Reducir la cantidad de calorías que comes	Reduce the number of calories you eat	Reducing the amount of calories that you eat	
167.	Prestar atención al tamaño de las porciones	Pay attention to portion sizes	Paying attention to serving size	
168.	Limitar la cantidad de sal y de azúcar en tu dieta	Limit the amount of salt and sugar in your diet	Limiting the amount of salt and sugar in your diet	
169.	Trabajar con un dietista o un nutricionista si es posible	Work with a dietitian or nutritionist, if possible	Working with a dietician or a nutritionist if it is possible	
170.	Aumentar la actividad física	Increase your physical activity	Increasing physical activity	
171.	Realizar un seguimiento de tu progreso	Track your progress	Tracking your progress	
172.	Crear una red de apoyo de familiares y amigos	Build a support network of family and friends	Creating a support network of family and friends	
173.	Cómo tomar tus medicamentos	Taking medicine	How to take your medications	
174.	Los medicamentos pueden ser una parte importante de tu plan de manejo de MASH.	Medicines may be an important part of your MASH management plan.	Medications may be an important part of your MASH management plan.	
175.	Habla con tu profesional de la salud sobre los medicamentos	Talk to your healthcare professional about medicine as	Talk with your health professional about medications as part of your general MASH management plan.	

	como parte de tu plan general de manejo de MASH.	part of your overall MASH management plan.		
176.	Representaciones de actores.	Actor portrayals	Actor representations.	
177.	Cómo usar una etiqueta de información nutricional	Using a Nutrition Facts label	How to use a nutritional information label	
178.	Casi todos los alimentos envasados tienen una etiqueta de información nutricional.	Almost all foods that come in packages have a Nutrition Facts label.	Nearly all packaged foods have a nutritional information label.	
179.	Esta etiqueta proporciona detalles clave sobre calorías y nutrientes.	It provides key details about calories and nutrients.	This label provides key details about calories and nutrients.	
180.	Esto puede ayudarte a tomar decisiones sobre tu alimentación que respalden tus objetivos para controlar MASH.	This can help you make food choices that support your MASH management goals.	This can help you to make decisions about your diet that support your goals to control MASH.	
181.	Asegúrate de verificar el tamaño de la porción y prestar atención a cuántas calorías hay en 1 porción.	Be sure to check the serving size and pay attention to how many calories are in 1 serving.	Make sure to check the serving size and pay attention to how many calories there are in 1 serving.	
182.	Además, intenta elegir alimentos con un contenido menor de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.	Try to also choose foods that are lower in saturated fat, sodium, and added sugars.	In addition, try to choose foods with a lower content of saturated fat, sodium, and added sugar.	
183.	Datos de Nutrición	Nutrition Facts	Nutrition Data	
184.	8 porciones por envase	8 servings per container	8 servings per container	
185.	Tamaño por porción 2/3 taza (55 g)	Serving size 2/3 cup (55 g)	Size per serving 2/3 cup (55 g)	
186.	Cantidad por porción	Amount per serving	Amount per serving	
187.	Calorías	Calories	Calories	
188.	% valor diario*	% Daily Value*	% daily value*	
189.	Grasa Total 8 g	Total Fat 8 g	Total Fat 8 g	

190.	Grasa Saturada 1 g	Saturated Fat 1 g	Saturated Fat 1 g	
191.	Grasa <i>Trans</i> 0 g	<i>Trans</i> Fat 0 g	<i>Trans</i> Fat 0 g	
192.	Colesterol 0 mg	Cholesterol 0 mg	Cholesterol 0 mg	
193.	Sodio 160 mg	Sodium 160 mg	Sodium 160 mg	
194.	Carbohidrato Total 37 g	Total Carbohydrate 37 g	Total Carbohydrate 37 g	
195.	Fibra Dietética 4 g	Dietary Fiber 4 g	Dietary Fiber 4 g	
196.	Azúcares Totales 12 g	Total Sugars 12 g	Total Sugars 12 g	
197.	Incluye 10 g Azúcares Añadidos	Includes 10 g Added Sugars	Includes 10 g Added Sugars	
198.	Proteínas 3 g	Protein 3 g	Protein 3 g	
199.	Vitamina D 2 mcg	Vitamin D 2 mcg	Vitamin D 2 mcg	
200.	Calcio 260 mg	Calcium 260 mg	Calcium 260 mg	
201.	Hierro 8 mg	Iron 8 mg	Iron 8 mg	
202.	Potasio 235 mg	Potassium 235 mg	Potassium 235 mg	
203.	El % de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria.	The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet.	The % daily value (DV) indicates the amount of a nutrient in one serving that contributes to a daily diet.	
204.	2,000 calorías al día se utiliza para el consejo general de nutrición.	2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	2,000 calories per day is used for general nutrition advice.	
205.	Habla con tu profesional de la salud sobre cómo establecer tus objetivos específicos de control de calorías y de MASH.	Talk with your healthcare professional about setting your specific calorie and MASH management goals.	Talk with your health professional about how to set your specific calorie and MASH control goals.	

206.	Cumple con tu plan	Sticking with it	Comply with your plan	
207.	Descubrir que tienes MASH puede resultarte abrumador, pero recuerda que no estás solo.	Learning you have MASH can feel overwhelming—but you’re not alone.	Discovering that you have MASH can seem overwhelming, but remember that you are not alone.	
208.	Con el plan y el apoyo adecuados, puedes tomar las medidas necesarias para controlar MASH.	With the right plan and support, you can take steps to manage MASH.	With the appropriate plan and support, you can take the necessary measures to control MASH.	
209.	El hígado tiene un papel clave en la digestión, el almacenamiento de energía y la eliminación de sustancias nocivas de la sangre.	Your liver plays a key role in digestion, energy storage, and removing harmful substances from the blood.	The liver has a key role in digestion, energy storage, and the elimination of harmful substances from the blood.	
210.	Entonces, si te diagnostican MASH, el profesional de la salud monitoreará tu MASH a lo largo del tiempo.	So, if you are diagnosed with MASH, your healthcare professional will monitor your MASH over time.	So, if they diagnose you with MASH, the health professional will monitor your MASH over time.	
211.	Representaciones de actores.	Actor portrayals	Actor representations.	
212.	Qué puedes esperar con un monitoreo continuo	What to expect with ongoing monitoring	What you can expect with a continuous monitoring	
213.	El seguimiento de MASH implica la realización de pruebas periódicas para verificar la mejora o la evolución de la enfermedad.	Monitoring MASH involves regular testing to check for improvement or progression of disease.	MASH follow-up involves the performance of periodic tests to check the improvement or progression of the disease.	
214.	Dependiendo de tus necesidades específicas, tu profesional de la salud puede recomendarte una combinación de análisis de sangre y diagnósticos por imágenes:	Depending on your specific needs, your healthcare professional may recommend a combination of blood and imaging tests:	Depending on your specific needs, your health professional may recommend a combination of blood tests and diagnostic imaging to you:	
215.	Análisis de sangre	Blood tests	Blood tests	
216.	FIB-4	FIB-4	FIB-4	
217.	ELF™	ELF™	ELF™	

218.	Otros análisis de sangre	Other blood tests	Other blood tests	
219.	Pruebas basadas en imágenes	Imaging-based tests	Imaging-based tests	
220.	VCTE	VCTE	VCTE	
221.	MRE	MRE	MRE	
222.	Otras pruebas basadas en imágenes	Other imaging-based tests	Other imaging-based tests	
223.	El objetivo es utilizar pruebas periódicas para lo siguiente:	The goal is to use regular testing to:	The goal is to use periodic tests for the following:	
224.	Estimar el riesgo de cicatrización del hígado (cirrosis hepática)	Assess risk for liver scarring	To estimate the risk of liver scarring (liver cirrhosis)	
225.	Evaluar cómo está funcionando tu plan para controlar la enfermedad	Evaluate how your management plan is working	To evaluate how your plan to control the disease is working	
226.	Seguir un plan de tratamiento de MASH	Following a MASH care plan	Following a MASH treatment plan	
227.	Parte del manejo de MASH es trabajar con tu profesional de la salud para desarrollar un plan que sea adecuado para ti.	Part of managing MASH is working with your healthcare professional to build a care plan that is right for you.	Part of MASH management is working with your health professional to develop a plan that is right for you.	
228.	Tu plan de tratamiento de MASH puede incluir lo siguiente:	Your MASH care plan may include:	You MASH treatment plan may include the following:	
229.	Evaluar los factores de riesgo	Assessing risk factors	Evaluating the risk factors	
230.	Peso excesivo	Excess weight	Excessive weight	
231.	Prediabetes o diabetes tipo 2	Prediabetes or type 2 diabetes	Prediabetes or type 2 diabetes	
232.	Presión sanguínea alta o usar un medicamento para la presión sanguínea	High blood pressure or on a medicine for blood pressure	High blood pressure or using a medication for blood pressure	
233.	Niveles anormales de grasa en la sangre o usar un medicamento para el colesterol	Abnormal levels of fats in your blood or on a medicine for cholesterol	Abnormal levels of fats in the blood or using a medication for cholesterol	

234.	Síndrome metabólico	Metabolic syndrome	Metabolic syndrome	
235.	Pruebas	Testing	Tests	
236.	Análisis de sangre	Blood tests	Blood tests	
237.	Pruebas basadas en imágenes	Imaging-based tests	Imaging-based tests	
238.	Cambios en el estilo de vida	Lifestyle changes	Lifestyle changes	
239.	Alimentación saludable	Healthy eating	Healthy diet	
240.	Mayor actividad física	Increased physical activity	Greater physical activity	
241.	Habla con tu profesional de la salud sobre los medicamentos como parte de tu plan general de manejo de MASH	Talk to your healthcare professional about medicine as part of your overall MASH management plan	Talk with your health professional about the medications as part of your general MASH management plan	
242.	Consumo reducido o nulo de alcohol	Reduced or no alcohol consumption	Reduced or zero alcohol consumption	
243.	Seguimiento regular	Regular follow-up	Regular follow-up	
244.	Revisiones médicas regulares	Regular check-ups	Regular medical check-ups	
245.	Análisis de sangre y diagnósticos por imágenes* relacionados con MASH	MASH-related blood tests and imaging*	Blood tests and diagnostic imaging* related to MASH	
246.	Si estás tomando un medicamento para MASH, tu profesional de la salud determinará la frecuencia de las revisiones médicas y las pruebas	If on a medicine for MASH, the frequency of follow-ups and testing will be determined by your healthcare professional	If you are taking a medication for MASH, your health professional will determine the frequency of the medical check-ups and tests	
247.	*Estos análisis de sangre (como FIB-4) y estudios basados en imágenes (cuando sean necesarios) ayudan al profesional de la salud a evaluar la gravedad	* These blood tests (like FIB-4) and imaging-based studies (when required) help your healthcare professional assess the severity of	*These blood tests (such as FIB-4) and imaging-based studies (when they are necessary) help the health professional to evaluate the severity of MASH	

	de MASH y determinar el mejor plan continuo.	MASH and determine the best ongoing plan.	and to determine the best continuous plan.	
248.	Las pruebas recomendadas pueden variar de acuerdo con tus necesidades de salud específicas.	Testing recommendations may vary based on your specific health needs.	The recommended tests may vary according to your specific health needs.	
249.	Recursos de apoyo para MASH	MASH support resources	Support resources for MASH	
250.	No tienes que hacer esto solo.	You don't have to do this alone.	You do not have to do this alone.	
251.	Hay muchas organizaciones que ofrecen información, apoyo y herramientas:	Several organizations offer information, support, and tools:	There are many organizations that offer information, support, and tools:	
252.	Liver Education Advocates	Liver Education Advocates	Liver Education Advocates	
253.	American Liver Foundation	American Liver Foundation	American Liver Foundation	
254.	Fatty Liver Foundation	Fatty Liver Foundation	Fatty Liver Foundation	
255.	Fatty Liver Alliance	Fatty Liver Alliance	Fatty Liver Alliance	
256.	Community Liver Alliance	Community Liver Alliance	Community Liver Alliance	
257.	Representación de un actor.	Actor portrayal	Actor representation.	
258.	Si tienes alguna pregunta o deseas ayuda con nuestros recursos, llama al Centro de atención al cliente de Novo Nordisk al 1-800-727-6500 (opción 8 para español), de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 6:00 p. m., hora del este.	If you have any questions or would like assistance with any of our resources, please call the Novo Nordisk Customer Care Center at 1-800-727-6500 (option 8 for Spanish), Monday to Friday, from 8:30 am to 6:00 pm EST.	If you have any question or you want help with our resources, call the Novo Nordisk Customer Care Center at 1-800-727-6500 (option 8 for Spanish), Monday through Friday, 8:30 a.m. to 6:00 p.m., Eastern time.	
259.	Las fotografías de este folleto se utilizan solo con fines ilustrativos.	The photographs used in this booklet are for illustration only.	The photographs of this brochure are only used for illustrative purposes.	

260.	Los modelos de las fotos no tienen necesariamente MASH ni otras enfermedades.	The models in the photographs do not necessarily have MASH or other ailments.	The models from the photos do not necessarily have MASH or other diseases.	
261.	Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.	Novo Nordisk is a registered trademark of Novo Nordisk A/S.	Novo Nordisk is a registered trademark of Novo Nordisk A/S.	
262.	© 2026 Novo Nordisk Impreso en los Estados Unidos. US26SN00046 Abril de 2026	© 2026 Novo Nordisk Printed in the U.S.A. US25SN00585 January 2026	© 2026 Novo Nordisk Printed in the United States. US26SN00046 April 2026	

LanguageSolutions

230 South Bemiston Ave., Ste. 610 ♦ St. Louis, MO 63105
T: 314.725.3711 ♦ F: 314.725.3713 ♦ info@langsolinc.com ♦ www.langsolinc.com

Certification of Translation Accuracy

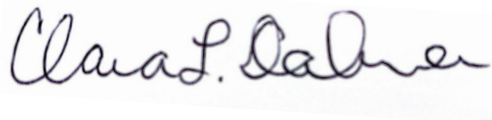
Language Solutions, Inc., an ISO 9001:2015 certified, professional translation services company, hereby certifies that the translations from English to Spanish are complete, correct, and appropriately adapted for the target audience as delivered. The qualifications of the translator meet the quality standards as defined in our ISO 9001:2015 procedures. If the translation is manipulated or changed beyond what we delivered, this certification is revoked.

ISO 9001:2015 Registry Number: C21024a

Project Unique Identifier: 2116

File name: MASH and you

English	Spanish
US25SN00585	US26SN00046



Clara L. Dahmer
Localization Project Manager
Language Solutions, Inc.

Friday, April 10, 2026
