

Cuando el análisis sale normal y algo sigue pasando

Pesadez debajo de las costillas del lado derecho, llenura después de comer, cansancio que no cede. Y unos análisis que, según le dijeron, salieron bien.

Esta guía no le va a decir qué tiene. Le va a mostrar qué vale la pena revisar y por dónde suele convenir empezar.

Lo que va a encontrar aquí

- Por qué un análisis de rutina puede no mostrarlo todavía
- Qué estudios pedirle a su médico
- Cinco cambios por donde suele convenir empezar
- Cuándo no esperar y buscar atención médica

Por qué el análisis pudo salir normal

Un panel de rutina mide unas cuantas enzimas del hígado. Esas enzimas suelen moverse cuando ya hay bastante inflamación acumulada. Por eso hay personas cuyo hígado ya está guardando grasa y aun así el papel dice normal.

Hay otro detalle que casi no se explica en consulta. El rango del laboratorio no es un rango de salud: es el promedio de la gente que se hizo ese estudio. Estar dentro del rango y estar bien no siempre son lo mismo.

SEÑALES DEL CUERPO

Lo que sí pudiera estar diciendo algo

- **Pesadez o presión debajo de las costillas, del lado derecho**
Ahí está el hígado. Cuando acumula grasa ocupa más espacio y presiona. Muchas veces no duele: se siente lleno.
- **Llenura que no cede con antiácido**
Si lleva meses tratando una gastritis y no mejora, vale la pena revisar si el origen estaba en otro lado.
- **Cansancio después de comer**
Sobre todo después de comidas altas en pan, arroz, tortilla o azúcar.
- **Cintura que crece aunque el resto del cuerpo no**
La grasa que rodea los órganos no se comporta igual que la del resto del cuerpo.

Ninguna de estas señales confirma nada por sí sola. Son motivos para revisar, no para concluir. El ultrasonido de abdomen suele detectar la acumulación de grasa mucho antes que un análisis básico.

Qué pedirle a su médico

Lleve esta lista a su próxima cita. No son estudios raros ni caros: la mayoría entran en un panel común, solo que no siempre se piden juntos. Vistos juntos es cuando cuentan la historia completa.

- **Ultrasonido de abdomen superior**

Es el estudio que ve directamente si el hígado está acumulando grasa.

- **Panel hepático completo, incluyendo GGT**

La GGT no siempre viene en el panel básico y aporta información que las otras enzimas no dan.

- **Glucosa en ayunas, hemoglobina A1c e insulina en ayunas**

La insulina en ayunas casi nunca se pide y suele ser de las primeras en moverse.

- **Perfil de lípidos completo**

Interesa especialmente la relación entre triglicéridos y colesterol HDL.

- **Ferritina y vitamina D**

Ayudan a completar el panorama de inflamación.

Guarde los resultados anteriores si los tiene. Comparar dos análisis separados por un año dice mucho más que leer uno solo.

Por dónde suele convenir empezar

Esto no es una dieta ni un plan personalizado. Son cambios de base que en general se toleran bien y que apuntan a la raíz más común: más azúcar de la que el cuerpo alcanza a usar.

- **Empiece por lo líquido**
Refrescos, jugos, café con azúcar, aguas de sabor. El azúcar en líquido llega rápido y sin freno. Suele ser el cambio con más efecto y el menos doloroso.
- **Proteína en el desayuno**
Huevo, frijol, queso fresco, pollo. Un desayuno de solo pan y café deja el resto del día persiguiendo la energía.
- **Camine de diez a quince minutos después de comer**
El músculo en movimiento usa parte de esa azúcar antes de que llegue al hígado. No hace falta gimnasio.
- **Cene más temprano y más ligero**
Darle al cuerpo doce horas sin comida entre la cena y el desayuno le da tiempo de trabajar en otra cosa.
- **Cuide el sueño**
Dormir mal altera el manejo del azúcar al día siguiente. No es un tema aparte.

IMPORTANTE

Cuándo no esperar

Busque atención médica sin demora si aparece dolor intenso en el abdomen, color amarillo en la piel o en los ojos, vómito con sangre, heces negras, o hinchazón abdominal que aumenta rápido. Nada de esta guía sustituye esa evaluación.

¿Quiere que revisemos su caso?

Tengo disponibles unos espacios cada semana para una llamada exploratoria sin costo. En esa llamada vemos su historia, sus síntomas y sus análisis si ya los tiene, y le digo con claridad si esto es algo en lo que puedo ayudarle.

WhatsApp +1 (424) 485-5395

Escriba la palabra HIGADO
para que sepa de dónde viene.

**Estas llamadas están disponibles únicamente para personas
que viven en los Estados Unidos.**

Marvin Lira

Coach de Salud Integral · CFNC · RHP (IRH)

Contenido educativo. No reemplaza diagnóstico ni tratamiento médico. Consulte con su profesional de salud antes de hacer cambios, especialmente si toma medicamentos o tiene alguna condición diagnosticada.