



CÓMO MANTENER SANO TU HÍGADO

FUNCIONES DEL HÍGADO

El **hígado** es uno de los órganos más importantes en el organismo del ser humano, el cual **realiza más de 500 funciones**, entre ellas, **se encarga de metabolizar las grasas, las proteínas y los carbohidratos**.

A su vez, también **ayuda a que se procesen los medicamentos ingeridos** y es **capaz de eliminar aquellas sustancias tóxicas o dañinas**

relacionadas con el alcohol, el amoníaco, entre otras.

Este órgano **segrega un líquido llamado bilis**, el cual está conformado por proteínas, sales biliares, colesterol y bilirrubina; lo que posibilita que se digieran las grasas y pueda absorber ciertas vitaminas insolubles en el agua como son la vitamina A, E y D.

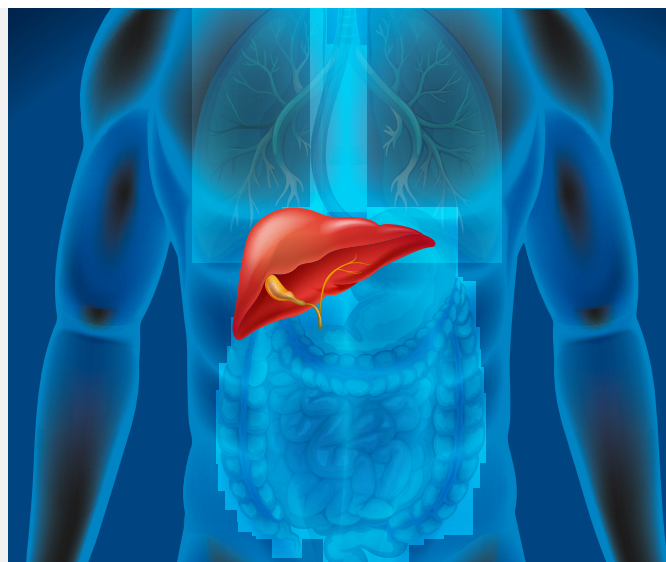
Otro de los aportes del

hígado al sistema del cuerpo humano es almacenar la glucosa (de los alimentos) que no necesita en este momento y liberar el glucógeno cuando el cuerpo lo requiera.

Éstas son solo algunas de las funciones que realiza este órgano, por lo que resulta indispensable tomar medidas cautelosas para conservar un hígado sano.

ENFERMEDADES ASOCIADAS CON EL HÍGADO

Se han identificado más de 100 enfermedades que imposibilita a las personas tener un hígado sano, las más comunes tienen que ver con la hepatitis. De hecho, **las hepatitis B y C son las más comunes y peligrosas, según la Organización Mundial de la Salud (OMS)**.



¿CÓMO SABER SI TU HÍGADO ESTÁ FUNCIONANDO BIEN?

La enfermedad hepática puede ser genética o causada por factores como un virus o el consumo de sustancias tóxicas por ejemplo el alcohol, fármacos y algunos tipos de alimentos. Con el paso del tiempo puede llevarlo a un deterioro (cirrosis, hígado graso) e incluso provocar insuficiencia hepática.

Se presenta algunos de los
signos y síntomas de la
enfermedad hepática, según la
Clínica Mayo:

- 1 Piel y ojos amarillentos (ictericia)
- 2 Hinchazón y dolor abdominal
- 3 Hinchazón de piernas y tobillos
- 4 Picazón en la piel
- 5 Color oscuro de la orina
- 6 Heces de color pálido o heces con sangre o alquitranadas
- 7 Fatiga crónica
- 8 Náuseas o vómitos luego de consumir alimentos irritantes o grasos
- 9 Pérdida de apetito
- 10 Dolor de cabeza recurrente
- 11 Mal aliento y sabor metálico en la boca
- 12 Cambios de humor repentinos
- 13 Sobrepeso, obesidad y diabetes





RECOMENDACIONES PARA MANTENER UN HÍGADO SANO

- 1** Consuma una **dieta balanceada** que incluya verduras, granos, legumbres, cereales y frutas; esto lo ayudará a mantener el hígado libre de toxinas.
- 2** Evite la **grasa en exceso**, ya que éstas alteran el funcionamiento metabólico del hígado.
- 3** Tome **abundante agua**, por lo menos 8 vasos al día.
- 4** Consuma **alcohol moderadamente**, el exceso de este puede provocar un daño hepático severo.
- 5** Realice **ejercicios de manera regular**, le proporcionará bienestar físico y ayudará al buen funcionamiento de los órganos.
- 6** Controle la **ingesta de medicamentos**. Hágalo sólo bajo prescripción médica, ya que el abuso de estos puede desencadenar una falla en el hígado.
- 7** Evite los **alimentos procesados**, altos en azúcar y estimulantes.
- 8** Asista a los **chequeos médicos** por lo menos 1 vez al año.
- 9** Vigile su **peso**, ya que estar en obesidad puede alterar el tejido hepático.
- 10** Consuma **alimentos preparados de manera higiénica**.



Cortesía de:

Pharmed
al día

HEPADOXAN[®]

TABLETAS RECUBIERTAS



CONTRAINDICACIONES: No han sido documentadas. Hipersensibilidad a algunos de los componentes del producto.

ADVERTENCIAS: No superar la dosis diaria recomendada. Al igual que todo medicamento, no se recomienda el uso del producto durante el embarazo y la lactancia hasta demostrar su completa inocuidad sobre tales estados.

R.S. N°: DN-0209

Fuentes consultadas:

1. Colombiana de trasplantes
2. Clínica Mayo

Autor: Dr. Arturo Pareja Cruz
Médico Microbiólogo-Inmunólogo